



EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOŁACH PONADPODSTAWOWYCH

Edukacja zdrowotna

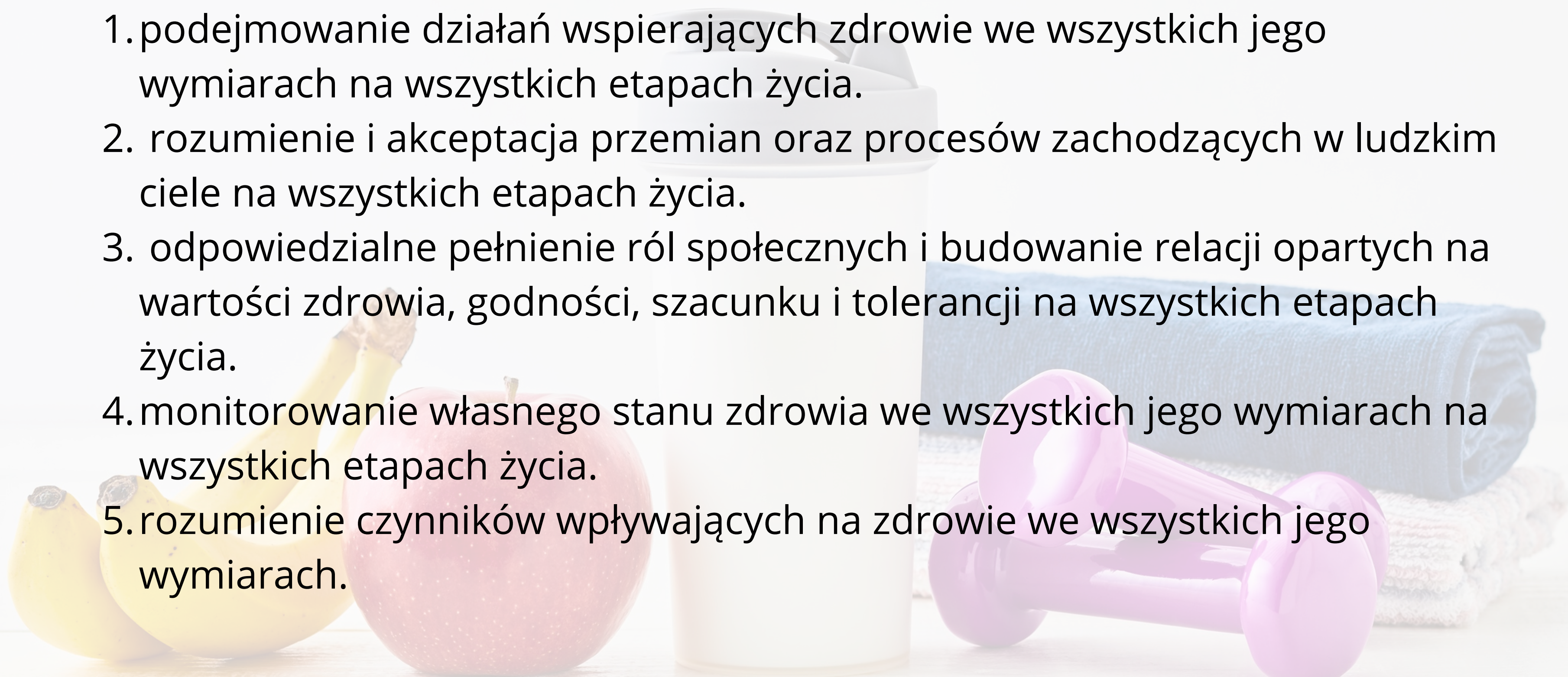
- to szansa dla każdego młodego człowieka na zdobycie wiedzy opartej o **rzetelne, naukowe źródła**. To szansa, by móc jak najlepiej zadbać o swoje zdrowie – a w razie potrzeby – wesprzeć najbliższych.
- to przedmiot o **charakterze interdyscyplinarnym** zawierający elementy **nauk medycznych i nauk o zdrowiu** oraz **nauk społecznych, humanistycznych, przyrodniczych i ścisłych**.
- Przedmiot został przygotowany we współpracy trzech ministerstw:
 - Ministerstwa Edukacji Narodowej,
 - Ministerstwa Zdrowia oraz
 - Ministerstwa Sportu i Turystyki,
 - a **podstawy programowe wypracowali eksperci** różnych dziedzin: lekarze, naukowcy, nauczyciele, specjaliści od aktywności fizycznej oraz od walki z uzależnieniami.
- Zakres tematyczny przedmiotu uwzględnia wiek i rozwój psychofizyczny uczniów i uczennic.
- 1h tygodniowo przez okres 2 lat.
- przedmiot nieobowiązkowy (możliwość złożenia rezygnacji do 25.09.2025r.), bez ocen;

Edukacja zdrowotna - akty prawne

- **Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025r.** zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej.
- **Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r.** zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia.

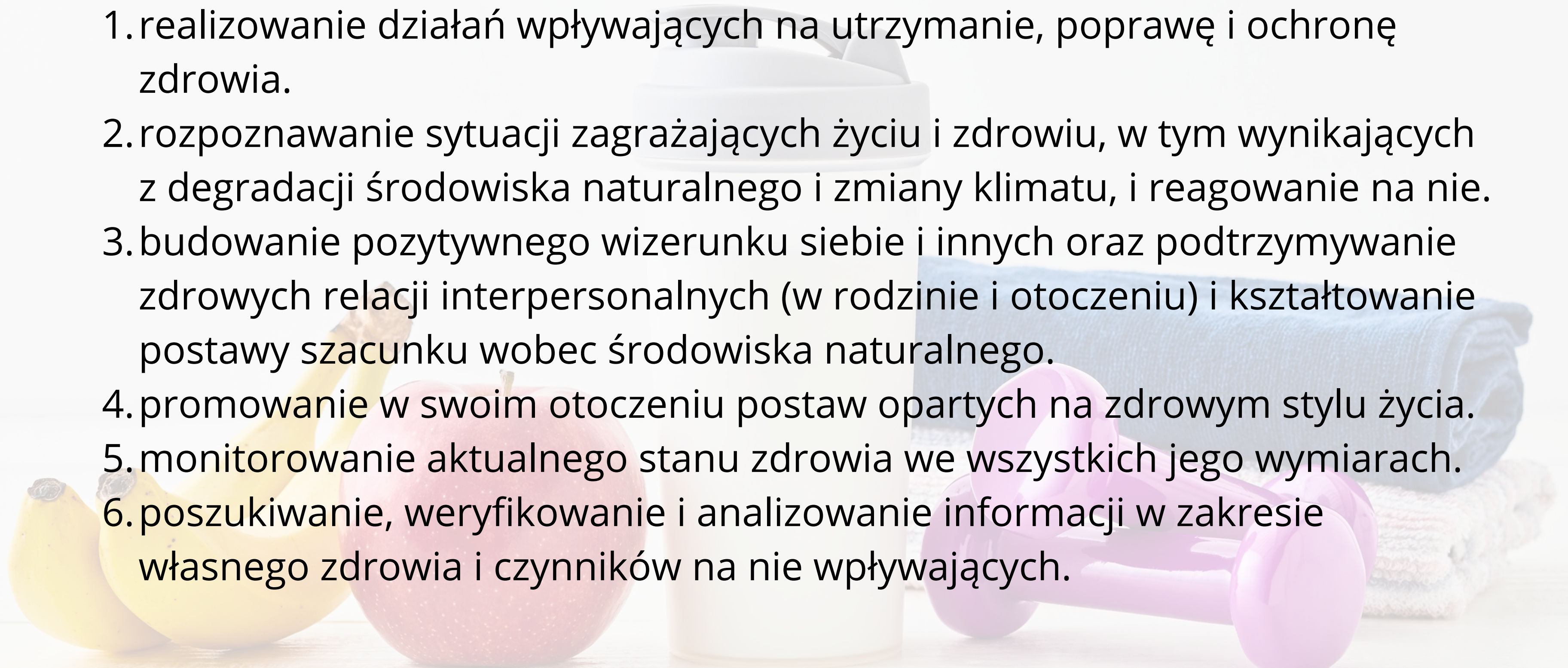
Przedmiot edukacja zdrowotna realizuje cele kształcenia:

1. podejmowanie działań wspierających zdrowie we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.
2. rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.
3. odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia.
4. monitorowanie własnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.
5. rozumienie czynników wpływających na zdrowie we wszystkich jego wymiarach.

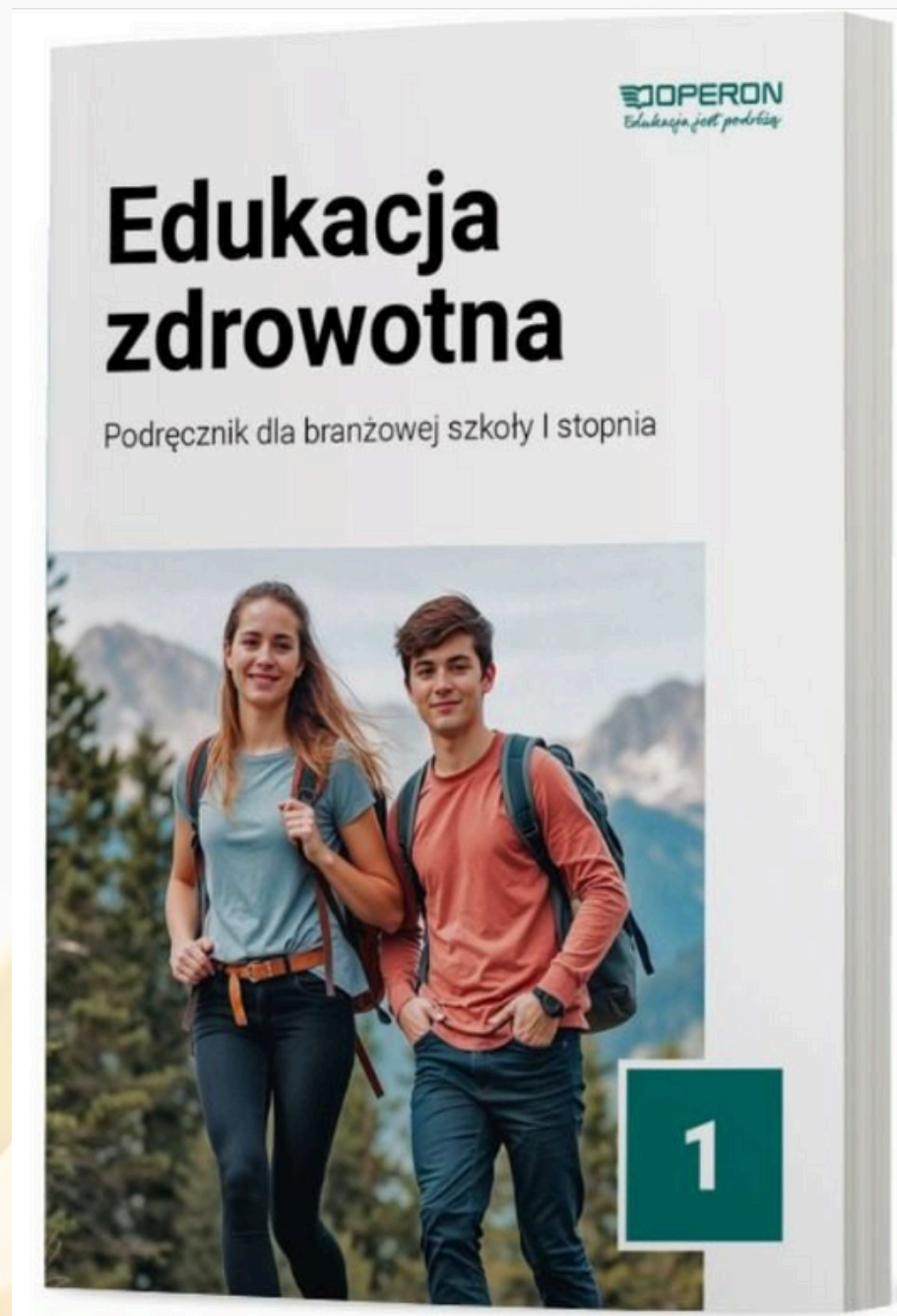


Edukacja zdrowotna kształtuje i rozwija UMIEJĘTNOŚCI:

1. realizowanie działań wpływających na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia.
2. rozpoznawanie sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu, w tym wynikających z degradacji środowiska naturalnego i zmiany klimatu, i reagowanie na nie.
3. budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych oraz podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych (w rodzinie i otoczeniu) i kształtowanie postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.
4. promowanie w swoim otoczeniu postaw opartych na zdrowym stylu życia.
5. monitorowanie aktualnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach.
6. poszukiwanie, weryfikowanie i analizowanie informacji w zakresie własnego zdrowia i czynników na nie wpływających.



Podręczniki



Szkoła ponadpodstawowa - podstawa programowa

- ▶ Podstawa programowa uwzględnia 10 bloków tematycznych:

Wartości
i postawy

Zdrowie
fizyczne

Aktywność
fizyczna

Odżywianie

Zdrowie
psychiczne

Zdrowie
społeczne

Zdrowie
seksualne

Zdrowie
środowiskowe

Internet i
profilaktyka
uzależnień

**System
ochrony
zdrowia**

Podstawa programowa - bloki tematyczne

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:

- rozumie, że godność i szacunek wobec człowieka wykluczają wszelkie formy dyskryminacji ze względu na ludzką różnorodność;
- 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;
- 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;
- inicjuje działania wolontariackie na rzecz zdrowia, w tym wobec osób w wieku senioralnym, z niepełnosprawnościami i niesamodzielnymi, i uczestniczy w tych działaniach.

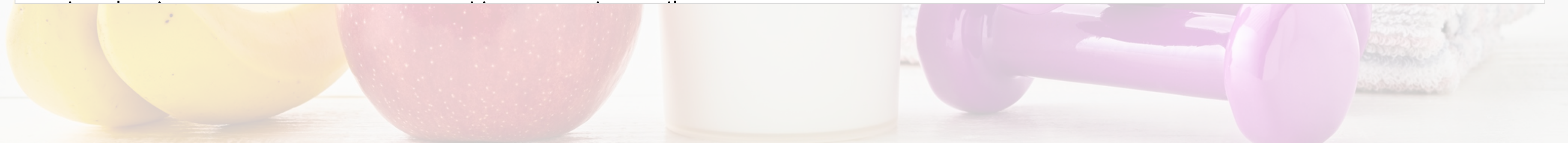
Podstawa programowa - bloki tematyczne

Dział II. Zdrowie fizyczne

Pytanie wiodące: W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. omawia znaczenie edukacji zdrowotnej oraz dostępu do wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji o zdrowiu na różnych etapach życia;
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;
3. wyjaśnia, czym są badania diagnostyczne, i omawia ich rodzaje; wymienia badania mające zastosowanie w profilaktyce na różnych etapach życia;
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



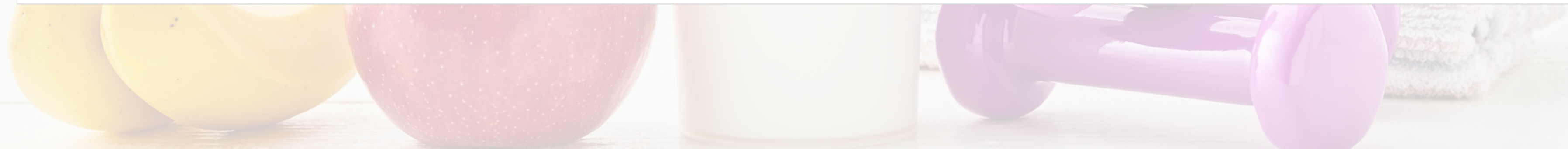
Podstawa programowa - bloki tematyczne

Dział II. Zdrowie fizyczne

Pytanie wiodące: W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

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;
6. uzasadnia, dlaczego trzeba badać skórę i oceniać znamiona; regularnie wykonuje ocenę skóry
7. opisuje, jak przebiega samobadanie piersi i jąder; regularnie wykonuje samobadanie piersi lub jąder
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;



Podstawa programowa - bloki tematyczne

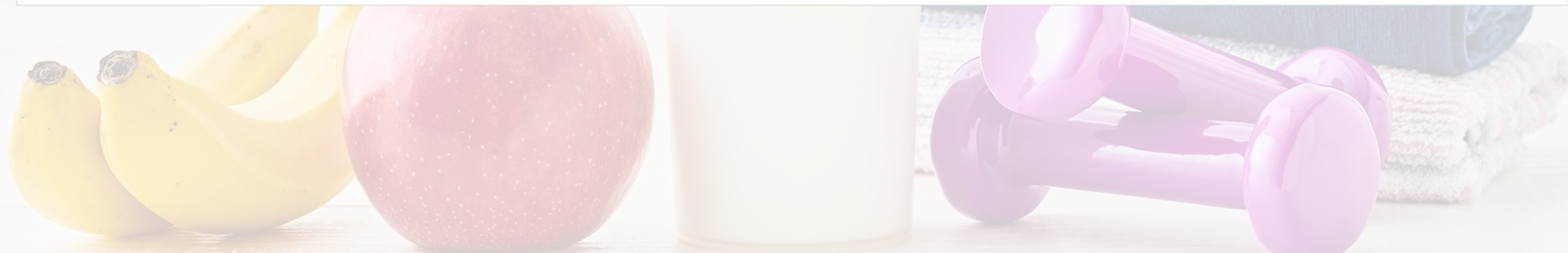
Dział II. Zdrowie fizyczne

Pytanie wiodące: W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

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;

10. omawia normy wskaźnika masy ciała (BMI) i obwodu talii; oblicza wskaźnik masy ciała (BMI) i mierzy obwód talii oraz interpretuje wynik.



Podstawa programowa - bloki tematyczne

Dział II. Zdrowie fizyczne

Pytanie wiodące: W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?

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:

1. omawia profilaktykę chorób zakaźnych na różnych etapach życia oraz w aspekcie podróży w rejony endemiczne;
2. wyjaśnia, na czym polega opieka paliatywna i czym jest terapia uporczywa.



Podstawa programowa - bloki tematyczne

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:

1. regularnie podejmuje aktywność fizyczną, dostosowaną do indywidualnych potrzeb zdrowotnych oraz upodobań; ocenia wiarygodność i rzetelność źródeł informacji na temat aktywności fizycznej;
2. dobiera proste programy aktywności fizycznej dla siebie i innych, bazując na rekomendacjach oraz wiarygodnych i rzetelnych źródłach informacji;
3. promuje aktywność fizyczną w najbliższym otoczeniu i wśród osób z różnymi potrzebami i możliwościami psychofizycznymi oraz o różnym stanie zdrowia;
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;

Podstawa programowa - bloki tematyczne

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:

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;
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;
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.

Podstawa programowa - bloki tematyczne

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:

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;
2. wyjaśnia wybrane założenia strategii „od pola do stołu”; omawia zrównoważone praktyki żywieniowe; wyjaśnia, jaki wpływ ma przetwarzanie żywności na jej wartość odżywczą;
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.



Podstawa programowa - bloki tematyczne

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:

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;
2. wyjaśnia wybrane założenia strategii „od pola do stołu”; omawia zrównoważone praktyki żywieniowe; wyjaśnia, jaki wpływ ma przetwarzanie żywności na jej wartość odżywczą;
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.



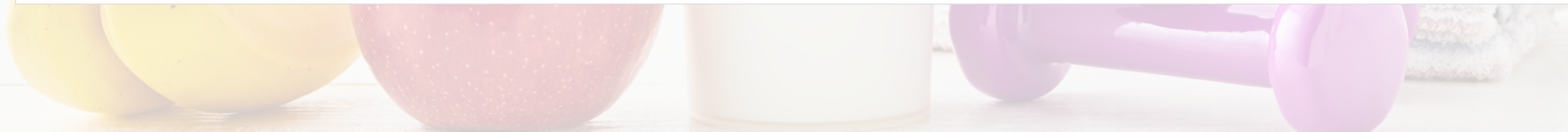
Podstawa programowa - bloki tematyczne

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:

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;
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;
3. analizuje presję otoczenia, przekazy z Internetu i mediów społecznościowych oraz oczekiwania społeczne i podejmuje świadome decyzje dotyczące swojego życia;
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



Podstawa programowa - bloki tematyczne

Dział V. Zdrowie psychiczne

Pytanie wiodące: Jak rozwijać przez całe życie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny?

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:

1. omawia różnice między adekwatną i nieadekwatną samooceną; przekształca nieracjonalne przekonania na swój temat, na temat innych ludzi i świata w racjonalne odpowiedniki;
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;
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);
4. wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony zdrowia psychicznego.

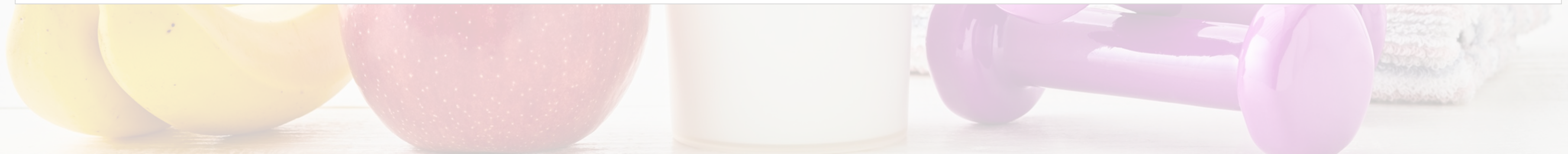
Podstawa programowa - bloki tematyczne

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:

1. omawia, w jaki sposób jest odpowiedzialny za własny rozwój; wymienia kompetencje, które pomagają w prowadzeniu świadomego i szczęśliwego dorosłego życia;
2. omawia aspekty organizacyjne, psychospołeczne i zdrowotne dotyczące ciąży, macierzyństwa i ojcostwa, w tym zagrożenia związane ze spożywaniem alkoholu w ciąży, m.in. syndrom alkoholowego zespołu płodowego (FAS, FAE), oraz związane ze stosowaniem innych substancji psychoaktywnych w ciąży;
3. omawia etapy bliskiej, długotrwałej relacji, w tym koleżeńskiej, 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.



Podstawa programowa - bloki tematyczne

Dział VI. Zdrowie społeczne

Pytanie wiodące: Jak przygotować się do wyzwań związanych z dorosłością i podejmowaniem decyzji dotyczących życia rodzinnego, zawodowego i społecznego?

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:

1. z szacunkiem formułuje komunikaty dotyczące decyzji innych osób związane z życiem rodzinnym, partnerskim i rodzicielskim, w tym dotyczące decyzji o związku formalnym, nieformalnym, niepozostawaniu w związku, separacji, rozwodzie, rozstaniu, rodzicielstwie, rodzicielstwie adopcyjnym i zastępczym, wielodzietności, bezdzietności, a także rozumie potencjalne skutki wymienionych sytuacji życiowych;
2. wyszukuje przepisy prawne dotyczące uprawnień i obowiązków związanych z zawarciem związku małżeńskiego oraz z prawnymi aspektami funkcjonowania związków nieformalnych w Polsce;
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).
4. wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony zdrowia psychicznego.

Podstawa programowa - bloki tematyczne

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:

1. wyjaśnia pojęcie seksualności; omawia rolę całożyciowej edukacji seksualnej i jej wpływ na bezpieczeństwo oraz umiejętność tworzenia satysfakcjonujących relacji;
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;
3. omawia metody antykoncepcji, mechanizm ich działania i kryteria wyboru odpowiedniej metody;
4. omawia profilaktykę infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową, w tym kiły, rzeżączki, chlamydiozy, 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;

Podstawa programowa - bloki tematyczne

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:

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 in vitro od innych metod);
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;
7. wyjaśnia pojęcia: poronienie, aborcja; wymienia etyczne, prawne, zdrowotne i psychospołeczne uwarunkowania dotyczące przerywania ciąży;
8. wyjaśnia, na czym polega norma medyczna, prawna, statystyczna, społeczna, moralna, religijna, partnerska oraz indywidualna; wymienia wyznaczniki partnerskiej normy seksualnej;

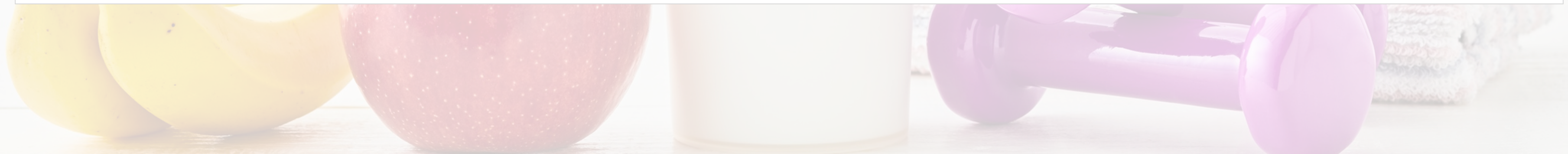
Podstawa programowa - bloki tematyczne

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:

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;
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;
11. wymienia zagrożenia związane z różnymi aspektami seksualności, m.in.: uwodzenie w sieci (grooming), seksting, szantaż seksualny (sextortion), pornografia, seksualizacja, prostytucja z udziałem małoletnich, a także wymienia sposoby przeciwdziałania tym zagrożeniom.



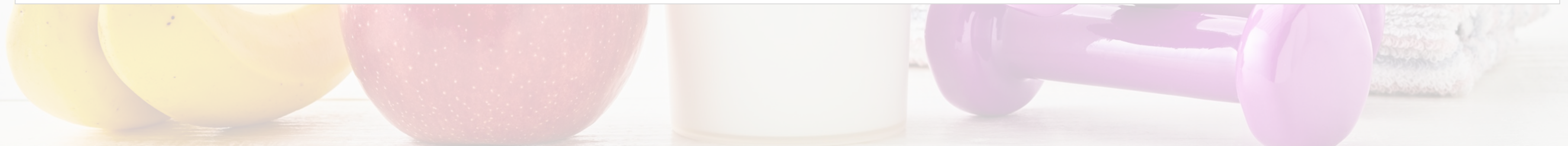
Podstawa programowa - bloki tematyczne

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 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:

1. omawia zagadnienie odpowiedzialnego i satysfakcjonującego życia seksualnego oraz wymienia, co wpływa na libido; wymienia formy aktywności seksualnej; opisuje zaburzenia i dysfunkcje seksualne;
2. omawia czynniki wpływające na jakość życia seksualnego;
3. omawia kwestie prawne i społeczne związane z przynależnością do grupy osób LGBTQ+;
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.



Podstawa programowa - bloki tematyczne

Dział VIII. Zdrowie środowiskowe

Pytanie wiodące: Jakie są powiązania między zdrowiem środowiskowym a zdrowiem publicznym i indywidualnym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

1. rozpoznaje dezinformację dotyczącą zmian klimatu oraz ich wpływu na zdrowie i rozpoznaje wiarygodne i rzetelne źródła informacji na ten temat.



Podstawa programowa - bloki tematyczne

Dział VIII. Zdrowie środowiskowe

Pytanie wiodące: Jakie są powiązania między zdrowiem środowiskowym a zdrowiem publicznym i indywidualnym?

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:

- 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);
- 2.organizuje działanie promujące zdrowie środowiskowe przy współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.



Podstawa programowa - bloki tematyczne

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:

1. omawia sposoby ochrony prywatności swojej i bliskich osób, w tym zagrożenia związane z udostępnianiem wizerunku dzieci w Internecie (sharenting);
2. wymienia rodzaje dezinformacji; charakteryzuje pojęcie fake news, 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;
3. podaje przykłady uzależnienia fizycznego i behawioralnego, w tym hazard; omawia mechanizm uzależnienia; ocenia własne zachowania pod względem potencjalnego ryzyka uzależnień fizycznych i behawioralnych;
4. wymienia objawy uzależnień; omawia sytuacje, w których należy podjąć leczenie uzależnień w trybie ambulatoryjnym, dziennym, stacjonarnym albo w trybie leczenia przymusowego.

Podstawa programowa - bloki tematyczne

Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień

Pytanie wiodące: Jak bezpiecznie korzystać z Internetu oraz reagować na objawy uzależnienia fizycznego i behawioralnego?

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:

1. wymienia zagrożenia zdrowotne i psychospołeczne wynikające z używania niektórych narkotyków w celach seksualnych; wyjaśnia koncepcję redukcji szkód;
2. wyszukuje przepisy prawne dotyczące zakazu posiadania, nakłaniania do używania, udzielania substancji psychoaktywnych oraz handlu nimi;
3. omawia zjawisko przeciążenia informacyjnego, lęku przed niedoinformowaniem (FOMO) oraz radości z pomijania informacji z Internetu (JOMO).



Podstawa programowa - bloki tematyczne

Dział X. System ochrony zdrowia

Pytanie wiodące: Jak świadomie korzystać z systemu ochrony zdrowia w Polsce?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

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;
2. omawia rolę dowodów naukowych i badań klinicznych w profilaktyce i terapii chorób; omawia ogólne zasady badań klinicznych i zasady udziału w nich;
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;
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

Podstawa programowa - bloki tematyczne

Dział X. System ochrony zdrowia

Pytanie wiodące: Jak świadomie korzystać z systemu ochrony zdrowia w Polsce?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

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;
6. wyjaśnia, czym jest telemedycyna oraz co to jest e-zdrowie;
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;
8. wyjaśnia, jak przygotować się do badań diagnostycznych i jak przedstawić swoje dolegliwości w gabinecie lekarskim oraz jak opisać dotychczas stosowane leczenie;
9. omawia znaczenie i rolę Internetowego Konta Pacjenta (IKP), wyjaśnia, jak z niego korzystać, omawia jego funkcje.

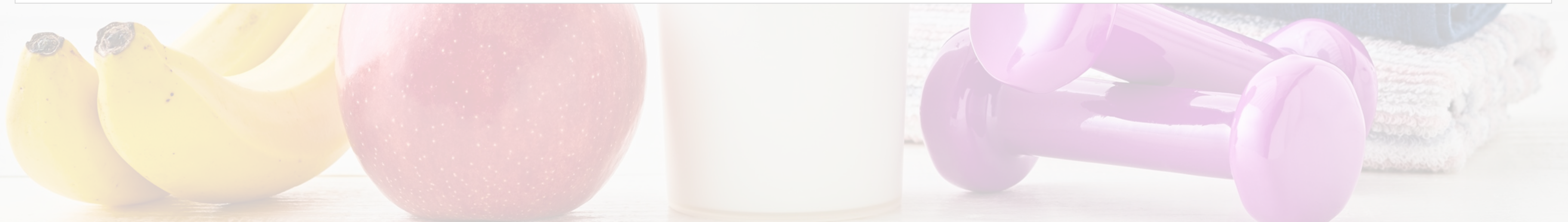
Podstawa programowa - bloki tematyczne

Dział X. System ochrony zdrowia

Pytanie wiodące: Jak świadomie korzystać z systemu ochrony zdrowia w Polsce?

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:

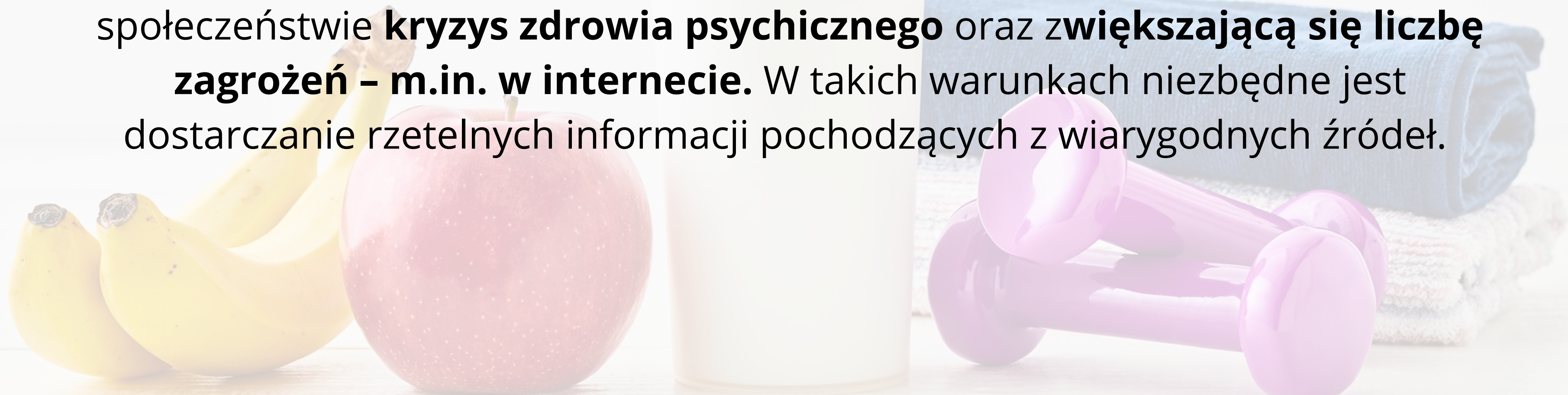
1. opisuje podstawy funkcjonowania i finansowania systemu ochrony zdrowia w Polsce oraz wyjaśnia, jaka jest rola Narodowego Funduszu Zdrowia;
2. wyjaśnia, czym jest opieka farmaceutyczna oraz kiedy i jak można z niej skorzystać;
3. omawia działania niepożądane najczęściej stosowanych leków dostępnych bez recepty.



Dlaczego edukacja zdrowotna jest potrzebna?

Edukacja zdrowotna jest pilnie potrzebna, ponieważ w dbaniu o zdrowie – zarówno **indywidualne**, jak i **całego społeczeństwa** – najważniejsze są **upowszechnianie wiedzy o zdrowiu i profilaktyka**. Przekazywanie rzetelnej wiedzy i kształtowanie zdrowych nawyków powinno rozpocząć się jak **najwcześniej**.

Edukacja zdrowotna jest niezbędna ze względu na **coraz bardziej widoczny** w społeczeństwie **kryzys zdrowia psychicznego** oraz **zwiększającą się liczbę zagrożeń – m.in. w internecie**. W takich warunkach niezbędne jest dostarczanie rzetelnych informacji pochodzących z wiarygodnych źródeł.



Dlaczego edukacja zdrowotna jest potrzebna?

Edukacja zdrowotna to odpowiedź na **pogarszające się wskaźniki zdrowia i dobrostanu zarówno dzieci i młodzieży, jak i dorosłych**. Rośnie liczba zdiagnozowanych depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń odżywiania, zachowań ryzykownych, myśli samobójczych (m.in. związanych z używaniem substancji psychoaktywnych i korzystaniem z internetu) i przemocy rówieśniczej. Jednocześnie młodzi ludzie narażeni są na presję wizerunkową, dezinformację, szkodliwe wzorce relacji i niezdrowy styl życia.

Obniżają się wskaźniki aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, narasta problem dotyczący nadwagi i otyłości. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia można by uniknąć co najmniej 80% wszystkich zachorowań na choroby serca, udary i cukrzycę oraz 40% przypadków nowotworów, gdyby zostały wyeliminowane główne czynniki ryzyka, także dzięki wdrożeniu zdrowego stylu życia i dbałości o zdrowie środowiskowe.

Podsumowanie

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.

