



DZIENNIK USTAW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 26 marca 2025 r.

Poz. 378

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI¹⁾

z dnia 6 marca 2025 r.

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

Na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 1 lit. a, b, e, f i h ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737, 854, 1562, 1635 i 1933) zarządza się, co następuje:

§ 1. W rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. 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 (Dz. U. poz. 356, z późn. zm.²⁾) wprowadza się następujące zmiany:

- 1) w załączniku nr 2 do rozporządzenia:
 - a) w części zatytułowanej „W szkole podstawowej na I etapie edukacyjnym, obejmującym klasy I–III – edukacja wczesnoszkolna, edukacja jest realizowana w formie kształcenia zintegrowanego. Na II etapie edukacyjnym, obejmującym klasy IV–VIII, są realizowane następujące przedmioty:”:
 - uchyla się pkt 19,
 - po pkt 19 dodaje się pkt 19a w brzmieniu:
„19a) edukacja zdrowotna²⁾;
 - b) w części zatytułowanej „II etap edukacyjny: klasy IV–VIII”:
 - uchyla się część zatytułowaną „Wychowanie do życia w rodzinie”,

¹⁾ Minister Edukacji kieruje działem administracji rządowej – oświata i wychowanie, na podstawie § 1 ust. 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 grudnia 2023 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Edukacji (Dz. U. poz. 2717).

²⁾ Zmiany wymienionego rozporządzenia zostały ogłoszone w Dz. U. z 2018 r. poz. 1679, z 2021 r. poz. 1533, z 2022 r. poz. 609 i 1717, z 2023 r. poz. 312 i 1759 oraz z 2024 r. poz. 996.

- po części zatytułowanej „**Wychowanie do życia w rodzinie**” dodaje się część zatytułowaną „**Edukacja zdrowotna**” w brzmieniu:

„Edukacja zdrowotna

Głównym celem podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna jest kształtowanie kompetencji uczniów w zakresie całonocnej dbałości o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia w zgodzie z aktualnymi wyzwaniami epidemicznymi oraz sytuacją geopolityczną.

Edukacja zdrowotna to wieloetapowy, wielopłaszczyznowy i interdyscyplinarny proces prowadzący do budowania alfabetyzmu zdrowotnego (ang. *health literacy*), czyli wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych pozwalających na trafne rozpoznanie potrzeb zdrowotnych własnych i otoczenia oraz podejmowanie odpowiednich działań profilaktycznych czy naprawczych. Aby ten proces mógł być skuteczny i spełniał swoją prewencyjną funkcję, istotne jest, żeby odpowiednie dla danej grupy wiekowej treści pojawiały się przed wystąpieniem sytuacji, w której będą potrzebne. W szczególności odnosi się to do zachowań ryzykownych. Uczeń powinien zdobyć odpowiednią wiedzę i umiejętności, zanim pojawi się potrzeba skorzystania z nich.

Wymagania ogólne podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmują rozumienie powiązań między różnymi aspektami zdrowia i czynnikami na nie wpływającymi, zainteresowanie zdrowiem własnym i otoczenia oraz zaangażowanie w zdrowy styl życia.

Zgodnie z założeniami podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie jest wartością, o którą należy dbać w wymiarze fizycznym, psychicznym, seksualnym, społecznym i środowiskowym na wszystkich etapach życia.

Przedmiot edukacja zdrowotna ma charakter interdyscyplinarny, integrując elementy nauk medycznych i nauk o zdrowiu oraz nauk społecznych, humanistycznych, przyrodniczych i ścisłych.”,

c) w części zatytułowanej „II ETAP EDUKACYJNY: KLASY IV–VIII”:

- w części zatytułowanej „**TECHNIKA**” w części zatytułowanej „**Warunki i sposób realizacji**” wyrazy „Cele zawarte w podstawie programowej w zakresie przedmiotu informatyka można osiągnąć przede wszystkim przez działania praktyczne.” zastępuje się wyrazami „Cele zawarte w podstawie programowej w zakresie przedmiotu technika można osiągnąć przede wszystkim przez działania praktyczne.”,
- w części zatytułowanej „**WYCHOWANIE FIZYCZNE**” w części zatytułowanej „**Warunki i sposób realizacji**” w bloku tematycznym zatytułowanym „5. Kompetencje społeczne.” wyrazy „Warunkiem skuteczności realizacji tego bloku jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologią, wychowaniem do życia w rodzinie, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa.” zastępuje się wyrazami „Warunkiem skuteczności realizacji tego bloku jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. z biologią, edukacją zdrowotną, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa.”,
- uchyla się część zatytułowaną „**WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE**”,
- po części zatytułowanej „**WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE**” dodaje się część zatytułowaną „**EDUKACJA ZDROWOTNA**” w brzmieniu:

„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 podejmowania działań dotyczących sposobów zachowania, dbania i poprawy zdrowia we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym) oraz do dbałości o bezpieczeństwo zdrowotne własne i innych osób.
2. Cel – rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.
Uczeń zna i rozumie proste pojęcia z zakresu zdrowia oraz zależności wybranych zjawisk i procesów zachodzących w ciele człowieka, w tym chorób i niepełnosprawności. Uczeń jest gotowy do akceptowania zmian zachodzących w ciele człowieka.
3. Cel – odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia.
Uczeń zna i rozumie zasady funkcjonowania w różnych grupach społecznych oraz podstawowe obowiązki człowieka wobec rodziny i społeczności lokalnej oraz środowiska. W swoim postępowaniu przejawia akceptację i szacunek wobec siebie i innych osób. Dostrzega potrzeby innych osób i reaguje na nie.

4. Cel – monitorowanie własnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia. Uczeń potrafi obserwować swój stan zdrowia w różnych sytuacjach, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych. Potrafi odbierać ze zrozumieniem komunikaty dotyczące swojego stanu zdrowia. Rozumie konsekwencje braku dbania o zdrowie.
5. Cel – rozumienie czynników wpływających na zdrowie we wszystkich jego wymiarach. Uczeń potrafi dostrzegać czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na zdrowie we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym).

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 zagrożeń wynikających z degradacji środowiska naturalnego i zmiany klimatu, i reagowanie na nie.
3. Umiejętność – budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych osób 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 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 działów dla klas VII i VIII 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.

KLASY IV–VI**Dział I. Wartości i postawy**

Pytanie wiodące: Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	
1)	traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości;
2)	traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym;
3)	rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie;
4)	okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody, dostrzegając perspektywę przyszłych pokoleń;
5)	prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem.

Dział II. Zdrowie fizyczne

Pytanie wiodące: Jak kształtować postawy i umiejętności w zakresie dbania o zdrowie oraz systematycznego monitorowania zdrowia fizycznego i stosowania podstawowej profilaktyki zdrowotnej?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia;						X
2) wykonuje czynności higieniczne (tj. mycie zębów, mycie rąk, mycie twarzy, mycie ciała, mycie włosów, dba o czystość bielizny i odzieży); korzysta z podstawowych środków higienicznych i pielęgnacyjnych; omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia;	X			X		X
3) wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka;		X				X
4) wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy ryzyka;		X				X
5) wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu;		X				X
6) mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać;	X	X			X	
7) wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić;		X				X

8) wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza;		X					X
9) postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).	X	X					X

Dział III. Aktywność fizyczna

Pytanie wiodące: Jak systematycznie podejmować pozaszkolną aktywność fizyczną oraz świadomie ograniczać sedentarny styl życia (bezczynność ruchową) w kontekście dbałości o zdrowie, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki otyłości?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych; stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej; wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce nadwagi i otyłości;	X			X		
2) promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi);				X	X	X
3) znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami;						X
4) ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku); wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej);	X	X				
5) systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu;	X	X				
6) przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności; regularnie wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy;	X	X				
7) praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; określa zalecaną długość snu dla osób w jego wieku; opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem.	X	X		X		

Dział IV. Odżywianie

Pytanie wiodące: Jak zdrowo się odżywiać, aby wspierać swój rozwój fizyczny ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nieprawidłowej masy ciała?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodczy);	X					X
2) stosuje zasady zdrowego nawadniania; unika słodzonych napojów;	X					X
3) samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze;	X					X
4) uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia;	X			X		
5) rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach, a także wyjaśnia ich znaczenie oraz zastosowanie w wyborze produktów; korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych do analizy składu produktów;	X	X				X
6) ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.	X	X				X

Dział V. Zdrowie psychiczne

Pytanie wiodące: Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych;		X				X
2) rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;		X	X	X		X

3) omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;	X	X					X
4) omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu;			X	X			X
5) omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa;		X	X	X			X
6) omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem;		X	X	X			X
7) omawia pojęcie zachowań autoagresywnych; wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy;		X	X	X			X
8) omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych; rozwija umiejętności komunikacyjne;			X	X			X
9) wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania; omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych;		X					X
10) omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego, oraz potrzeby osób z niepełnosprawnościami fizycznymi.		X	X	X			X

Dział VI. Zdrowie społeczne

Pytanie wiodące: Jak budować relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach;			X			X
2) wymienia i omawia funkcje rodziny; opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania; omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka;			X			X
3) omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców;			X			X

4) omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną);				X			X
5) opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę i śmierć, a także wymienia sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.		X		X			X

Dział VII. Dojrzewanie

Pytanie wiodące: Jak akceptować przemiany okresu dojrzewania oraz radzić sobie z jego wyzwaniami i kształtować pozytywny obraz własnego ciała?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania; omawia zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz wpływ tych zmian na zachowanie nastolatków; wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną;			X			X
2) identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, w tym różne tempo wzrostu, zmianę sylwetki, ginekomastię, nocne polucje, mutację, wzmożone pocenie się, zmianę zapachu, mimowolne erekcje, owłosienie, wzrost piersi, pojawienie się miesiączki, trądzik, a także odbiegające od normy medycznej, w tym przedwczesne lub opóźnione dojrzewanie, stulejkę, nieprawidłową wydzielinę z pochwy, nieprawidłowości związane z miesiączkowaniem;		X	X		X	X
3) wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania, higieny skóry twarzy, higieny całego ciała, w tym narządów płciowych; wymienia zasady użycia podpasek i tamponów;	X					X
4) omawia etapy cyklu miesięczkowego i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie.			X			X

Dział VIII. Zdrowie seksualne

Pytanie wiodące: Jak kształtować pozytywną postawę wobec seksualności człowieka wraz z respektowaniem autonomii cielesnej swojej i innych osób?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) charakteryzuje pojęcia: zdrowie seksualne, seksualność i omawia ich rolę w życiu człowieka;			X	X		X

2) omawia budowę i podstawowe funkcje narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych;							X
3) wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu oraz opieki nad noworodkiem;							X
4) omawia zagadnienie autonomii cielesnej oraz to, w jaki sposób asertywnie o nią dbać; wymienia rodzaje zachowań dorosłego lub rówieśnika, które są przekroczeniem granic intymnych; wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony seksualności osób poniżej 15 roku życia, w tym art. 200 i art. 202 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. z 2024 r. poz. 17, 1228, 1907 i 1965); omawia możliwości uzyskania pomocy w sytuacji zagrożenia;	X	X		X	X		
5) wymienia stereotypy płciowe oraz wyjaśnia ich wpływ na funkcjonowanie człowieka.			X	X			X

Dział IX. Zdrowie środowiskowe

Pytanie wiodące: Jak środowisko naturalne i jego zanieczyszczenia wpływają na zdrowie publiczne i indywidualne?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) omawia wpływ jakości środowiska naturalnego na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wód, zmniejszenie ilości terenów zielonych, zmiany klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka;						X
2) sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu;	X				X	
3) wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy;						X
4) sprawdza natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu;	X				X	
5) podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska naturalnego i własne zdrowie.	X			X		

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

Pytanie wiodące: Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych;	X		X			X
2) omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (<i>grooming</i>); omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR);		X	X			X
3) omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych”;				X	X	
4) omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących;		X				X
5) omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;		X				X
6) formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.		X		X		X

KLASY VII i VIII**Dział I. Wartości i postawy**

Pytanie wiodące: Jak kształtować postawy i wartości związane z godnością, szacunkiem oraz prospołecznym podejściem do zdrowia i troską o środowisko naturalne?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:						
1) rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia; 2) potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności; 3) rozumie, że zdrowie stanowi wartość nadrzędną w różnych kręgach kulturowych; 4) dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz stanu środowiska naturalnego i klimatu; 5) przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób; rozumie ideę zachowań prozdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego, w tym donacji krwi, szczepień ochronnych, badań profilaktycznych oraz unikania zażywania substancji psychoaktywnych; rozumie, na czym polega kultura wolontariatu i ma świadomość, że służy ona dobru innych osób, w tym działaniom na rzecz ochrony środowiska naturalnego.						

Dział II. Zdrowie fizyczne

Pytanie wiodące: Jak zapobiegać najczęstszym chorobom cywilizacyjnym i zakaźnym oraz jak budować empatyczną postawę wobec osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie;		X				X
2) wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, jakie są drogi ich przenoszenia, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew, przez kontakt, a także wyjaśnia, jak można ograniczyć ryzyko zakażenia; opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz wymienia, które z nich mogą być groźne; wymienia objawy sepsy; wyjaśnia, czym są antybiotyki, czym jest antybiotykoodporność i zagrożenia z niej wynikające;		X				X
3) stosuje zasady epidemiologicznej profilaktyki; wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie oraz jak do nich dochodzi;	X	X				X
4) wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie; rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane; omawia, czym są ruchy antyszczepionkowe, czym jest dezinformacja o szczepieniach i jak ją rozpoznać;		X				X
5) opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego oraz ich wartości referencyjne dla swojego wieku, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), ciśnienie tętnicze krwi, tętno, stężenie glukozy we krwi, profil lipidowy; za pomocą aparatu automatycznego mierzy tętno oraz ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku i po wysiłku fizycznym, a także wyjaśnia znaczenie monitorowania tych parametrów przez całe życie;	X	X			X	X

6) identyfikuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością oraz podaje przykłady rozwiązań pozwalających na tworzenie przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnością.		X	X	X			
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele						
	1		2	3		4	5
	Umiejętności						
	1	2	3		4	5	6
1) wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi oraz sposoby ochrony przed nimi; opisuje, jak usunąć kleszcza;		X					X
2) omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne (np. otyłość, nadciśnienie tętnicze, różne typy cukrzycy, zaburzenia lipidowe, choroby nerek, choroby wątroby, choroby serca, alergię, nowotwory, zaburzenia psychiczne, choroby otępienne); opisuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi; prezentuje postawę opartą na zrozumieniu problemów stojących przed osobami chorymi przewlekle.		X	X	X			X

Dział III. Aktywność fizyczna

Pytanie wiodące: Jak promować aktywny styl życia, zastępować bezruch ruchem, korzystać z aktywnego transportu oraz podejmować aktywność fizyczną, aby zapobiegać chorobom?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele						
	1	2	3		4	5	
	Umiejętności						
	1	2	3		4	5	6
1) promuje aktywność fizyczną, inicjując, organizując i uczestnicząc w różnorodnych wydarzeniach, projektach i wyzwaniach, które zachęcają do aktywności fizycznej; angażuje społeczność szkolną i lokalną do wykonywania regularnych ćwiczeń; wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób;	X			X	X		
2) planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych;	X					X	X
3) regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy;	X	X					
4) zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach (np. wybiera schody zamiast windy) oraz systematycznie korzysta z aktywnego transportu (np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze); uzasadnia znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz środowiska naturalnego;	X				X		

5) korzysta z różnych metod hartowania organizmu; wymienia różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu.	X				X		
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele						
	1	2	3		4	5	
	Umiejętności						
	1	2	3		4	5	6
1) formułuje argumenty na temat korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki wybranych chorób niezakaźnych (np. otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, zaburzeń metabolicznych, niepłodności, zwyrodnienia stawów i osteoporozy, depresji i innych zaburzeń psychicznych); wyjaśnia krótko- oraz długoterminowe konsekwencje zdrowotne wynikające z braku aktywności fizycznej;	X				X		X
2) formułuje argumenty na temat motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej, a także omawia bariery i sposoby ich pokonywania; omawia znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju psychospołecznego.	X				X		X

Dział IV. Odżywianie

Pytanie wiodące: Jak samodzielnie planować i komponować zbilansowane posiłki oraz przeciwdziałać niezdrowym zachowaniom żywieniowym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych, programów komputerowych);	X					X
2) przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe;	X					X
3) wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np. nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia); omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakię, cukrzycę typu 1, Hashimoto) i alergii pokarmowych;		X				X
4) opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.		X				X

Dział V. Zdrowie psychiczne

Pytanie wiodące: Jakie są uwarunkowania zdrowia psychicznego i emocjonalnego oraz czynników je chroniących?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem;		X				X
2) analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości;	X		X	X		X
3) dba o pozytywny obraz własnego ciała; analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe;	X	X	X			X
4) stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.	X	X		X		
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na własny dobrostan i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami;	X	X				X
2) omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, odżywiania (bulimią, anoreksją), dysmorfofobią.		X		X		X

Dział VI. Zdrowie społeczne

Pytanie wiodące: Jak rozwijać relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) opisuje oznaki zakochania; odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej;				X		X
2) nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby, jednocześnie szanując potrzeby innych osób; rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie;	X		X	X		
3) rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje;	X	X		X		

4) omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje.			X	X			X
---	--	--	---	---	--	--	---

Dział VII. Dojrzewanie

Pytanie wiodące: Jak w okresie dojrzewania troszczyć się o swoje ciało?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy, starości;			X			X
2) omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy; monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego, w tym endometriozę, adenomiozę, zespół policystycznych jajników, nietrzymanie moczu, skręt jądra, złamanie prącia, wnetrostwo, spodziewstwo, załupkę;		X			X	X
3) charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne; wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania mu.		X				X

Dział VIII. Zdrowie seksualne

Pytanie wiodące: Jakie znaczenie ma seksualność w życiu człowieka między innymi w kontekście rozumienia i respektowania autonomii cielesnej własnej oraz innych osób?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) wyjaśnia pozytywne znaczenie ludzkiej seksualności; omawia pojęcie popędu seksualnego i jego zmian w okresie dojrzewania; wymienia powody podjęcia aktywności seksualnej oraz konsekwencje z nią związane; rozumie rolę odpowiedzialności w odniesieniu do seksualności w życiu człowieka;			X	X		X
2) omawia pojęcie orientacji psychoseksualnej i kierunki jej rozwoju; wyjaśnia pojęcia związane z tożsamością płciową;			X	X		X
3) omawia kryteria świadomej zgody; identyfikuje elementy seksualizacji oraz presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej obecne w mediach społecznościowych, środkach masowego przekazu, kulturze młodzieżowej oraz we własnym otoczeniu, a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z nimi; omawia elementy dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do inicjacji seksualnej; wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej;		X	X	X		X

4) charakteryzuje metody antykoncepcji (mechaniczne, hormonalne, chemiczne, naturalne);		X					X
5) rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadcza ją jej inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc.		X		X			X
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele						
	1	2	3		4	5	
	Umiejętności						
	1	2	3		4	5	6
1) wymienia infekcje i choroby przenoszone drogą płciową, w tym kiłę, rzeżączkę, chłamydiozę, zakażenie wirusem HPV, HBV, HCV, HIV i HSV; wymienia uniwersalne zasady profilaktyki infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową; rozpoznaje objawy wymagające interwencji lekarskiej;		X					X
2) wymienia specjalności zawodowe zajmujące się tematem seksualności człowieka i zdrowia reprodukcyjnego (ginekologię, urologię, andrologię, seksuologię, dermatologię i wenerologię, proktologię, endokrynologię, położnictwo, fizjoterapię uroginekologiczną, farmację).							X

Dział IX. Zdrowie środowiskowe

Pytanie wiodące: Jak rozpoznać i ocenić poziom zagrożeń zdrowotnych związanych z degradacją środowiska naturalnego oraz zmianą klimatu i jakie działania mogą pomóc w minimalizowaniu tych zagrożeń dla zdrowia człowieka?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) opisuje, jak zmiany klimatu i degradacja środowiska naturalnego wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne, wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia;		X				X
2) wyjaśnia, jak utrata bioróżnorodności wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne;		X				X
3) realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska naturalnego; uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe.	X				X	

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

Pytanie wiodące: Jak identyfikować zachowania ryzykowne u siebie i innych osób w zakresie szkodliwego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych oraz występowania uzależnień behawioralnych?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; wymienia konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (<i>challenge</i>);			X	X		X
2) analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych);			X	X	X	X
3) wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych, zażywania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi) oraz korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych w szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia sposób;	X			X		
4) wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych i przed zażywaniem substancji psychoaktywnych (np. spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, zażywaniem narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi), a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia.		X	X	X	X	
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) formułuje argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań wpływających na rozwój uzależnień;		X		X		
2) realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.	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.

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, przede wszystkim 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 dziećmi i młodzieżą pozwalających na pogłębienie tematu, pracę warsztatową czy podzielenie się własnymi przemyśleniami.

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 i wyzwań powinno być wspierane korzystaniem z nowoczesnych technologii (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych) oraz z 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 (np. podstawowej opieki zdrowotnej, stomatologicznym, dermatologicznym), 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) przygotowania postów edukacyjnych na temat wybranego zagadnienia dotyczącego edukacji zdrowotnej przeznaczonych do zamieszczenia na profilu lub stronie internetowej szkoły;
- 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) zorganizowania zajęć dla młodszych uczniów w szkolnej świetlicy lub bibliotece;

- 12) 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;
- 13) zorganizowania wystawy plakatów zachęcających do podejmowania zachowań prozdrowotnych;
- 14) wizyty w lokalnej instytucji zajmującej się wspieraniem ludzi chorych lub działaniami na rzecz zdrowego środowiska;
- 15) wizyty w instytucji organizującej wolontariat promujący zachowania prozdrowotne, związany z szeroko pojętym zdrowiem;
- 16) wyjścia edukacyjnego w naturę (np. do pobliskiego lasu, parku miejskiego, parku krajobrazowego, parku narodowego).

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. przyrody, biologii, geografii, wychowania fizycznego, chemii, edukacji dla bezpieczeństwa, etyki) 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	Biologia: Dział III. Organizm człowieka w zakresie ust. 4 dotyczącego układu krążenia i ust. 6 dotyczącego układu oddechowego
	Wychowanie fizyczne: Dział I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna
	Edukacja dla bezpieczeństwa: Dział III. Podstawy pierwszej pomocy
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 III. Organizm człowieka w zakresie ust. 3 dotyczącego układu pokarmowego i odżywiania się
Dział V. Zdrowie psychiczne	Etyka: Dział III. Człowiek wobec siebie
Dział VI. Zdrowie społeczne	Etyka: Dział II. Człowiek wobec innych ludzi
	Wiedza o społeczeństwie: Dział I. Społeczna natura człowieka
Dział VII. Dojrzewanie	Biologia: Dział III. Organizm człowieka w zakresie ust. 11 dotyczącego rozmnażania i rozwoju
Dział VIII. Zdrowie seksualne	
Dział IX. Zdrowie środowiskowe	Geografia: Dział. XVIII. Geografia obszarów okołobiegunowych: środowisko przyrodnicze; skutki zmian klimatu

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. tworzenie wypowiedzi, uczestniczenie w rozmowie na zadany temat, sygnały konstrukcyjne wzmacniające więź między uczestnikami dialogu, tłumaczące sens, rozróżnianie argumentów odnoszących się do faktów i logiki oraz odwołujących się do emocji, dokonywanie selekcji informacji, rozwijanie umiejętności krytycznej oceny pozyskanych informacji itp.).”;

2) w załączniku nr 4a do rozporządzenia:

a) w części zatytułowanej „W branżowej szkole I stopnia z zakresu kształcenia ogólnego są realizowane następujące przedmioty:”:

– po pkt 3 dodaje się pkt 3a w brzmieniu:

„3a) edukacja obywatelska;”,

– uchyla się pkt 13,

– po pkt 13 dodaje się pkt 13a w brzmieniu:

„13a) edukacja zdrowotna²⁾;

²⁾ Sposób nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna określają przepisy wydane na podstawie art. 4 ust. 3 ustawy z dnia 7 stycznia 1993 r. o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży (Dz. U. z 2022 r. poz. 1575).”,

b) po części zatytułowanej „**Historia**” dodaje się część zatytułowaną „**Edukacja obywatelska**” w brzmieniu:

„Edukacja obywatelska

Głównym celem podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja obywatelska jest przygotowanie uczniów do świadomego i odpowiedzialnego zaangażowania obywatelskiego w społeczeństwie demokratycznym.

Przedmiot buduje i wzmacnia postawy patriotyczne młodych ludzi oparte na poczuciu tożsamości i dumie z przynależności do wspólnoty, trosce o małą i dużą ojczyznę, poczuciu odpowiedzialności za jej kształt. Równolegle przedmiot kształtuje otwartość i szacunek wobec innych, empatię i solidarność z innymi oraz zaangażowanie na rzecz dobra wspólnego.

Wymagania ogólne podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja obywatelska dotyczą: rozumienia sfery publicznej, zainteresowania sprawami publicznymi oraz zaangażowania obywatelskiego, które razem składają się na postawę patriotyczną.”,

c) uchyla się część zatytułowaną „**Wychowanie do życia w rodzinie**”,

d) po części zatytułowanej „**Wychowanie do życia w rodzinie**” dodaje się część zatytułowaną „**Edukacja zdrowotna**” w brzmieniu:

„Edukacja zdrowotna

Głównym celem podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna jest rozwijanie zaawansowanych kompetencji uczniów w zakresie całonocnej dbałości o zdrowie, z uwzględnieniem samodzielności w podejmowaniu świadomych decyzji zdrowotnych oraz odpowiedzialności za zdrowie własne i otoczenia w zgodzie z aktualnymi wyzwaniami epidemicznymi oraz sytuacją geopolityczną. Uczniowie uczą się, jak kształtować swój potencjał zdrowotny i kulturę zdrowotną oraz jak budować bezpieczeństwo zdrowotne, dzięki czemu stają się aktywnymi uczestnikami procesów prozdrowotnych w społeczeństwie.

Edukacja zdrowotna oprócz rozwijania alfabetyzmu zdrowotnego (ang. *health literacy*) koncentruje się na kształtowaniu zdolności krytycznego myślenia, analizy oraz oceny informacji dotyczących zdrowia. Proces ten szczególnie akcentuje umiejętność podejmowania trafnych decyzji zdrowotnych – zarówno w odniesieniu do własnych potrzeb, jak i potrzeb otoczenia oraz społeczności, w której uczniowie funkcjonują. Kluczowym elementem jest również podejmowanie działań profilaktycznych i naprawczych, z uwzględnieniem aspektów zdrowia publicznego i środowiskowego.

Wymagania ogólne podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmują rozumienie powiązań między różnymi aspektami zdrowia (fizycznego, psychicznego, społecznego, seksualnego i środowiskowego) a czynnikami wpływającymi na ich kształtowanie, rozwijanie umiejętności analizowania i wykorzystywania wiarygodnych oraz rzetelnych źródeł informacji dotyczących zdrowia, a także promowanie zdrowego stylu życia i odpowiedzialności za zdrowie publiczne. Uczniowie kształtują zdolność współpracy i zaangażowania w działania prozdrowotne w społeczności szkolnej i lokalnej, z uwzględnieniem szeroko pojmowanego zdrowia oraz praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy w życiu osobistym i społecznym na obecnym etapie życia oraz w przyszłości.

Przedmiot edukacja zdrowotna ma charakter interdyscyplinarny, integrując elementy nauk medycznych i nauk o zdrowiu oraz nauk społecznych, humanistycznych, przyrodniczych i ścisłych.”,

- e) po części zatytułowanej „**HISTORIA**” dodaje się część zatytułowaną „**EDUKACJA OBYWATELSKA**” w brzmieniu:

„EDUKACJA OBYWATELSKA

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Przedmiot edukacja obywatelska realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel – rozumienie sfery publicznej.
Uczeń rozumie najważniejsze zjawiska oraz procesy społeczne i polityczne, a także zasady nimi rządzące, poddaje je analizie i ocenie.
2. Cel – rozumienie oraz poszanowanie wartości i zasad demokracji.
Uczeń rozumie podstawowe zasady i mechanizmy demokratycznego państwa prawa, w tym prawa człowieka, które gwarantuje Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej, oraz odnosi te prawa do codziennych sytuacji życiowych.
3. Cel – zainteresowanie sferą publiczną i posiadanie własnych opinii.
Uczeń interesuje się wybranymi obszarami rzeczywistości społeczno-politycznej, formułuje i uzasadnia opinie w sprawach publicznych w oparciu o wartości (własne i społecznie uznane) i sprawdzone informacje.
4. Cel – poszanowanie opinii innych osób.
Uczeń rozumie i szanuje perspektywę oraz opinie innych osób, rozpoznaje kwestie kontrowersyjne lub sporne, prezentuje własne zdanie z szacunkiem do odmiennych opinii i w dialogu poszukuje porozumienia.
5. Cel – zaangażowanie obywatelskie.
Uczeń identyfikuje problemy społeczne i poszukuje ich rozwiązań, angażuje się indywidualnie lub we współpracy z innymi w działania na rzecz dobra wspólnego i ojczyzny.
6. Cel – wpływanie na władze publiczne i interakcje państwo – obywatel.
Uczeń potrafi załatwiać wybrane sprawy urzędowe i podejmować działania w interakcji z państwem; rozumie mechanizmy i formy uczestnictwa obywatelskiego i je odpowiedzialnie wykorzystuje.

Realizacja celów kształcenia – wymagań ogólnych podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja obywatelska składa się z dwóch równoważnych elementów nauczania i uczenia się, tj.:

- 1) opanowania wiedzy i umiejętności określonych w siedmiu działach tematycznych;
- 2) realizacji trzech praktycznych działań obywatelskich.

Elementy te wzajemnie się uzupełniają i tylko ich równoległa realizacja pozwala w pełni osiągnąć cele kształcenia.

Z uwagi na cele kształcenia – wymagania ogólne edukacji obywatelskiej szczególnie istotne jest rozwijanie następujących umiejętności:

1. Umiejętność – poszukiwanie, weryfikowanie i krytyczne analizowanie informacji na tematy społeczne i polityczne.
2. Umiejętność – określanie własnego zdania na podstawie danych, wartości i potrzeb, a także jego wyrażanie oraz poparcie go argumentami.
3. Umiejętność – prowadzenie z szacunkiem dla innych dialogu w kwestiach spornych.
4. Umiejętność – podejmowanie działań na rzecz rozwiązania wybranych problemów społecznych polegających na:
 - 1) identyfikowaniu i analizowaniu problemów społecznych w wybranym obszarze;
 - 2) formułowaniu propozycji rozwiązań problemów społecznych i realizacji działań (samodzielnie lub zespołowo) nakierowanych na ich rozwiązanie lub wpływaniu na władze publiczne, aby osiągnąć ten cel.
5. Umiejętność – wpływanie na władze publiczne polegające na:
 - 1) świadomym udziale w głosowaniu / wyborze przedstawicieli;
 - 2) umiejętności wpływania na władze publiczne przez dialog z ich organami;
 - 3) umiejętności wpływania na władze publiczne przez formy protestu dopuszczone w porządku demokratycznym.
6. Umiejętność – załatwianie podstawowych spraw urzędowych i ochrona własnych praw w relacji z państwem.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu edukacja obywatelska obejmuje siedem działów, które odzwierciedlają sześć kręgów wspólnot, w których funkcjonuje uczeń – od rodziny, przez szkołę, wspólnotę lokalną i regionalną, ojczyznę i wspólnotę europejską po wspólnotę międzynarodową. Dodatkowo wyodrębniono dział wprowadzający do tematyki edukacji obywatelskiej oraz dział dotyczący demokracji i prawa.

W podstawie programowej w zakresie przedmiotu edukacja obywatelska szczególnie istotne jest umożliwienie uczniom zrozumienia bieżących wydarzeń społeczno-politycznych. W tym celu wprowadzono wymagania fakultatywne do wyboru przez nauczyciela, a w wielu wymaganiach pozostawiono nauczycielowi dowolność wykorzystania bieżących przykładów.

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 umiejętności.

Dział I. Ja i społeczeństwo

Pytanie wiodące: Co to znaczy być dobrym obywatelem / dobrą obywatelką?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) wyjaśnia, czym jest patriotyzm, i wskazuje różne formy oraz sposoby wyrażania identyfikacji z ojczyzną i troski o ojczyznę; rozumie, co to znaczy być dobrym obywatelem (w przeszłości i obecnie);	X	X	X			
2) rozpoznaje przykłady ksenofobii, stereotypów i uprzedzeń oraz dyskryminacji, w tym mowy nienawiści, a także reaguje na ich przejawy w swoim otoczeniu;	X				X	
3) identyfikuje zachowania, które budują współpracę i zaufanie w grupie, oraz takie, które prowadzą do konfliktów i podziałów; stosuje wybrane metody rozwiązywania konfliktów w grupie.	X			X	X	
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) identyfikuje, co łączy, a co dzieli społeczeństwo polskie, z czego możemy być dumni jako państwo, oraz formułuje w tej sprawie opinię;	X		X			
2) na wybranych przykładach analizuje wpływ swoich codziennych, indywidualnych wyborów na otoczenie, w tym na środowisko naturalne i innych ludzi;	X				X	
3) identyfikuje na podstawie zebranych informacji wyzwania społeczne istotne dla młodego pokolenia oraz proponuje możliwe działania w danym obszarze;	X		X		X	

4) na podstawie wiarygodnych źródeł informacji weryfikuje wybraną teorię spiskową i wskazuje jej wpływ na społeczeństwo;	X		X				
5) wyjaśnia, na czym polega obywatelski obowiązek obrony ojczyzny, a także formułuje opinię w sprawie różnych obowiązków w tym zakresie.	X		X	X			

Dział II. Szkoła jako wspólnota

Pytanie wiodące: Jak wspólnie tworzymy szkołę?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) identyfikuje szkolne reguły określone w statucie oraz prawa i obowiązki uczniowskie oraz reaguje w sytuacjach naruszenia reguł;	X	X			X	X
2) wyjaśnia, czym jest samorządność uczniowska, w tym samorząd klasowy, szkolny i rada szkoły, oraz wymienia sposoby włączania uczniów w decydowanie o sprawach szkoły i wie, jak je zastosować w praktyce.	X	X			X	X
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) rozpoznaje problemy i potrzeby społeczności szkolnej, w miarę możliwości (samodzielnie lub zespołowo) podejmuje działanie w tej sprawie;	X		X		X	
2) analizuje różne aspekty funkcjonowania systemu oświaty, w tym szkolnictwa zawodowego; wyjaśnia znaczenie obowiązku nauki i korzyści z jego realizacji;	X		X	X		
3) wyjaśnia, czym są mediacje i kiedy mogą być stosowane; wymienia korzyści wynikające z wykorzystania mediacji w konfliktach rówieśniczych i szkolnych; gdy jest to możliwe, w sytuacjach spornych odwołuje się do mediacji.		X	X	X	X	

Dział III. Społeczność lokalna i regionalna

Pytanie wiodące: Jak budujemy wspólnotę lokalną i regionalną?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) porównuje zadania samorządu terytorialnego (w szczególności gminy i powiatu) oraz rozumie wpływ samorządu na własne życie; wie, jak może wpłynąć na decyzje organów władzy lokalnej;	X	X			X	X

2) opisuje znaczenie wolontariatu jako formy aktywności obywatelskiej; wie, na czym polega budżet obywatelski, inicjatywa lokalna, fundusz sołecki, oraz w miarę możliwości wykorzystuje wybraną formę w sprawie ważnej dla siebie lub społeczności;	X				X	X	X
3) jest przygotowany do załatwienia podstawowych spraw urzędowych ważnych dla młodych obywateli oraz wypełnia wybrany formularz lub wniosek; odnajduje informacje o nieodpłatnej pomocy prawnej.							X
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele						
	1	2	3	4	5	6	
	Umiejętności						
	1		2	3	4	5	6
1) identyfikuje dziedzictwo budujące lokalną tożsamość; wyszukuje i poznaje sylwetki żyjących współcześnie lub historycznych patriotów lokalnych, osób ważnych dla społeczności lokalnej, formułuje opinię na ich temat;	X		X	X			
2) wyjaśnia, na czym polega prawo dostępu do informacji publicznej i jego znaczenie jako mechanizmu kontroli obywatelskiej; w miarę możliwości wykorzystuje je;	X	X				X	X
3) wyszukuje aktualne informacje o pracach rady gminy lub miasta oraz samodzielnie lub w zespole wybiera i śledzi interesujące go zagadnienie, a także przedstawia efekty swojej pracy;	X	X	X				
4) samodzielnie lub w zespole poznaje oraz prezentuje lokalnie działające organizacje pozarządowe, wymienia formy ich wspierania, w tym wolontariat; w miarę możliwości angażuje się w działalność organizacji;	X				X		
5) opisuje wybrane potrzeby społeczności lokalnej dotyczące młodych ludzi oraz proponowane rozwiązania; w miarę możliwości sygnalizuje je przedstawicielom władz lokalnych.	X				X	X	X

Dział IV. Demokracja i prawo

Pytanie wiodące: Jak demokracja i Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej chronią nasze prawa?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) na przykładzie Polski po 1945 r. wymienia cechy ustrojów totalitarnego oraz autorytarnego i odróżnia je od demokracji;	X	X				
2) wskazuje kluczowe etapy procesu demokratyzacji Polski po 1989 r. oraz – wykorzystując doświadczenia świadków historii – przedstawia polityczne, gospodarcze i społeczne konsekwencje transformacji;	X	X	X			

3) korzystając z Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej, wymienia podstawowe zasady demokratycznego państwa prawa, a także wyjaśnia ich wpływ na życie codzienne obywateli;	X	X	X				
4) wyjaśnia znaczenie wyborów w systemie demokratycznym; opisuje bierne i czynne prawo wyborcze; argumentuje na rzecz świadomego udziału w głosowaniu;	X	X	X	X		X	
5) na przykładzie wybranych problemów prawnych wyjaśnia znaczenie najważniejszych dla młodzieży i młodych dorosłych instytucji prawa cywilnego i rodzinnego oraz potrafi wyszukać obowiązujące w tym zakresie akty normatywne;	X						X
6) wymienia podstawowe prawa człowieka i obywatela oraz identyfikuje przykłady łamania tych praw, a także podejmuje o nich dyskusję;	X	X	X	X			
7) nazywa mechanizmy ochrony praw człowieka i obywatela, wie, jak zgłosić ich naruszenie, w tym przez kontakt z organami państwowymi i międzynarodowymi powołanymi w tym celu;	X	X				X	X
8) rozróżnia pracę wykonywaną na podstawie stosunku pracy (umowa o pracę), pracę wykonywaną na podstawie innego stosunku prawnego stanowiącego podstawę świadczenia pracy lub usług (umowy cywilnoprawne), wolontariat, staż i praktyki, a także identyfikuje prawa i obowiązki osoby związanej takimi umowami oraz sposoby ochrony tych praw.	X				X		X
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele						
	1	2	3	4	5	6	
	Umiejętności						
	1		2	3	4	5	6
1) identyfikuje współczesne zagrożenia dla demokracji i inicjatywy, które im przeciwdziałają, formułuje opinię w tej sprawie;	X	X	X				
2) wymienia własne prawa i obowiązki w relacji z instytucjami publicznymi oraz funkcjonariuszami publicznymi, w tym z policją, prokuraturą, sądem, oraz wie, jak ich bronić w sytuacji naruszenia;		X					X
3) na wybranych przykładach wyjaśnia najważniejsze instytucje prawa karnego oraz identyfikuje prawa przysługujące obywatelowi w sprawie karnej, potrafi wyszukać obowiązujące w tym zakresie akty normatywne;	X				X		
4) wskazuje podstawowe sposoby ochrony własnych danych osobowych oraz wyjaśnia formy naruszania dóbr osobistych, szczególnie w Internecie; potrafi zgłosić naruszenie dóbr osobistych.	X		X				X

Dział V. Polska – władza, świat polityki i sfera publiczna

Pytanie wiodące: Jak działa państwo?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) identyfikuje kompetencje i strukturę władzy ustawodawczej w Rzeczypospolitej Polskiej; wyszukuje informacje o wybranym parlamentarzystcie ze swojego okręgu i jego aktywności politycznej;	X	X	X			X
2) identyfikuje kompetencje Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej oraz samodzielnie lub w zespole analizuje przykładowe działanie podjęte przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej w ramach wybranych uprawnień konstytucyjnych;	X	X	X			
3) wskazuje kompetencje Rady Ministrów; wyszukuje informacje na temat bieżącego działania wybranego ministerstwa i dyskutuje o nich z innymi;	X	X	X	X		
4) rozumie strukturę władzy sądowniczej (Sąd Najwyższy, sądy powszechne, sądy administracyjne i sądy wojskowe, Trybunał Konstytucyjny oraz Trybunał Stanu) i potrafi wskazać jej znaczenie dla obywatela;	X	X				X
5) wyszukuje informacje na temat partii politycznych, które znajdują się w parlamencie Rzeczypospolitej Polskiej, oraz na przykładzie wybranego zagadnienia wskazuje podobieństwa i główne różnice programowe;	X		X			
6) rozumie, czym jest społeczeństwo obywatelskie i jakie ma znaczenie dla sprawnego funkcjonowania państwa; wyszukuje informacje na temat wybranych instytucji społeczeństwa obywatelskiego oraz sposobów ich wspierania;	X	X			X	
7) wyjaśnia wpływ mediów tradycyjnych i społecznościowych na przekonania i postawy jednostek, funkcjonowanie społeczeństwa i państwa; rozumie konsekwencje i zagrożenia związane z upowszechnianiem niesprawdzonych informacji;	X		X			
8) wyszukuje wiarygodne i rzetelne źródła informacji na wybrane tematy społeczno-polityczne oraz identyfikuje przykłady manipulacji i dezinformacji oraz fałszywe informacje, a także potrafi je weryfikować.	X		X			

Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) samodzielnie lub w zespole wyszukuje informacje na temat kampanii wyborczej i programów partii oraz odróżnia fakty od opinii i weryfikuje informacje;	X		X			
2) wyjaśnia wpływ Kościoła katolickiego na proces demokratyzacji życia publicznego w Polsce do 1989 r. i formułuje opinię w tej sprawie;	X		X			
3) wyjaśnia wpływ ruchu społecznego „Solidarność” na przemiany polityczne i społeczne w Polsce w drugiej połowie XX w.;	X		X			
4) wie, czym jest e-administracja, podaje przykłady spraw obywatelskich, które można załatwić zdalnie, i potrafi to zrobić.					X	X

Dział VI. Polska w Europie

Pytanie wiodące: Jakiej Unii Europejskiej chcemy?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) opisuje genezę powstania Unii Europejskiej, rozróżnia jej główne instytucje (Rada Europejska, Rada Unii Europejskiej, Komisja Europejska, Parlament Europejski oraz Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej) i wyszukuje informacje na temat udziału Polski w instytucjach Unii Europejskiej;	X					
2) samodzielnie lub w zespole ocenia bilans członkostwa Polski w Unii Europejskiej oraz bierze udział w dyskusji na jego temat;	X		X	X		
3) wyszukuje informacje na temat możliwości własnego rozwoju (edukacja, praca, wolontariat) przy wsparciu programów Unii Europejskiej i wie, jak je wykorzystać.					X	X
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) formułuje opinię na temat pogłębiania i poszerzania integracji europejskiej oraz podejmuje dyskusję na temat tych procesów;	X		X	X		
2) wymienia podstawowe założenia wybranej polityki wspólnotowej oraz wyjaśnia jej wpływ na własną okolicę i Polskę, a także formułuje opinię na jej temat.	X		X			

Dział VII. Świat globalnych zależności

Pytanie wiodące: Jak my wpływamy na świat i jak świat wpływa na nas?

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) identyfikuje polityczne, gospodarcze, finansowe, społeczne i ekologiczne zależności między Polską a resztą świata oraz wskazuje ich przyczyny, w tym historyczne, i konsekwencje;	X					
2) wyjaśnia czynniki wpływające na bezpieczeństwo Polski, w tym rolę NATO i ONZ; formułuje opinię i dyskutuje na temat wybranych zagrożeń dla bezpieczeństwa;	X		X	X		
3) identyfikuje najważniejsze problemy globalne, w tym w zakresie zrównoważonego rozwoju, oraz na wybranym przykładzie wyjaśnia konieczność międzynarodowej współpracy w celu ich rozwiązania;	X			X		
4) wymienia przyczyny i konsekwencje kryzysu klimatycznego i wyszukuje informacje na temat działań na rzecz jego powstrzymania oraz w miarę możliwości angażuje się w wybrane działania.	X			X	X	
Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:	Cele					
	1	2	3	4	5	6
	Umiejętności					
	1	2	3	4	5	6
1) wyjaśnia, na czym polegają zasady odpowiedzialnej konsumpcji i patriotyzmu gospodarczego, oraz w miarę możliwości je stosuje;	X			X		
2) rozróżnia przytaczane w debacie informacje od opinii na temat konsekwencji ruchów migracyjnych na świecie, a także formułuje i prezentuje swoje stanowisko w tym zakresie;	X		X	X		
3) podaje przyczyny wybranego konfliktu międzynarodowego oraz identyfikuje jego konsekwencje;	X					
4) wymienia zadania przedstawicielstw dyplomatycznych Rzeczypospolitej Polskiej; potrafi korzystać z pomocy służb konsularnych podczas przygotowań do wyjazdu i w czasie pobytu zagranicą.	X					X

Wymagania szczegółowe dotyczące działań obywatelskich

Działania obywatelskie są sposobem nabywania praktycznych umiejętności obywatelskich oraz rozwijania postaw patriotycznych i sprawczości. Uczeń w ramach przedmiotu edukacja obywatelska (samodzielnie lub zespołowo) podejmuje przynajmniej trzy działania obywatelskie w formie:

- 1) aktywnego uczestnictwa w debacie na wybrany temat społeczny, prezentowania własnego zdania, które uzasadnia i którego broni, oraz podejmowania dialogu z osobami o odmiennych poglądach;
- 2) aktywnego udziału w spotkaniu z przedstawicielami organów władzy publicznej, w ramach którego zadaje pytania dotyczące kompetencji tych organów;
- 3) aktywnego uczestnictwa w przygotowaniu obchodów rocznicy ważnego wydarzenia historycznego (nieorganizowanego w ramach działalności szkoły) lub w innych obchodach;
- 4) sformułowania i opublikowania własnej opinii w ważnej dla siebie sprawie publicznej w lokalnych lub szkolnych mediach z poszanowaniem poglądów innych i z poszanowaniem demokratycznego porządku prawnego;
- 5) zorganizowania kampanii społecznej lub zbiórki na wybrany przez siebie cel, w ramach której zachęca do udziału w niej innych ludzi lub instytucje;
- 6) nawiązania współpracy jako wolontariusz z lokalną organizacją społeczną lub instytucją publiczną w celu wsparcia realizacji jej celów statutowych, po czym przedstawienia na forum klasy efektów swojego zaangażowania;
- 7) napisania wniosku o dofinansowanie projektu w ramach szkolnego lub lokalnego budżetu partycypacyjnego lub innego wniosku o wsparcie finansowe;
- 8) napisania i wysłania (opublikowania) petycji, listu lub listu otwartego do przedstawicieli władz publicznych w ważnej dla niego sprawie;
- 9) kandydowania w klasowych lub szkolnych wyborach, w tym prowadzenia kampanii wyborczej;
- 10) przygotowania dokumentów koniecznych do zgłoszenia zgromadzenia (protestu lub pikiety);
- 11) wypełnienia wniosku o wydanie dowodu osobistego, paszportu lub innego dokumentu;
- 12) dokonania analizy programu wyborczego oraz kampanii wybranej partii lub kandydata;
- 13) uczestnictwa w konsultacjach społecznych na wybrany temat lub w wysłuchaniu publicznym, w ramach których formułuje własną opinię i przekazuje ją odpowiednim władzom;
- 14) przeprowadzenia sondy szkolnej lub ulicznej na wybrany temat, a następnie zaprezentowania jej wyników;
- 15) przeprowadzenia i udokumentowania wywiadu ze świadkiem historii najnowszej (np. kombatantem) lub inną ważną postacią lokalną;
- 16) udziału w symulacji obrad organów władz publicznych lub organów organizacji międzynarodowej;
- 17) zorganizowania udziału w rozprawie sądowej w charakterze publiczności;
- 18) przeprowadzenia analizy dostępności wybranej przestrzeni, usługi lub produktu dla osób z niepełnosprawnościami.

Uczeń może podjąć za zgodą nauczyciela inne praktyczne działania obywatelskie wymagające podobnego zaangażowania. Przed podjęciem każdego działania uczeń ustala jego temat z nauczycielem.

Uczeń dokumentuje podejmowane działania w sposób pozwalający na ich późniejszą prezentację klasie lub nauczycielowi.

Warunki i sposób realizacji

Praktyczny charakter przedmiotu edukacja obywatelska wymaga od nauczyciela stosowania w pracy z klasą metod aktywizujących. Jest to konieczne, aby zwiększyć zaangażowanie uczniów w proces uczenia się oraz w realizację wymagań ogólnych – celów kształcenia. W edukacji obywatelskiej metody podawcze powinny być stosowane jako uzupełniające. Z uwagi na specyfikę celów kształcenia w nauczaniu przedmiotu edukacja obywatelska najlepiej sprawdzą się następujące metody i techniki pracy: praca w grupach, burza mózgów, metaplan, dyskusja, różne formy debat, metoda studiów przypadku, symulacja, odgrywanie ról i drama. Wśród metod aktywizujących szczególne miejsce w nauczaniu przedmiotu edukacja obywatelska powinien zajmować projekt edukacyjny, który jest rekomendowaną metodą pracy z uczniami. Rekomenduje się, aby uczniowie w toku dwóch lat nauki zrealizowali jeden grupowy projekt uczniowski związany z tematyką przedmiotu. Projekt powinien mieć ustalony cel (zaakceptowany przez nauczyciela), harmonogram, plan działania z podziałem zadań i kończyć się prezentacją rezultatów. Projekt może mieć charakter badawczy lub społeczny.

W nauczaniu przedmiotu edukacja obywatelska powinien znaleźć się również czas na:

- 1) wizyty w instytucjach publicznych (np. urzędach gmin, miast i powiatów, sądach, domach kultury);
- 2) spotkania z przedstawicielami władz publicznych;
- 3) kontakty z organizacjami społecznymi (lokalnymi, ogólnopolskimi, międzynarodowymi);
- 4) spotkania z postaciami ważnymi dla lokalnej społeczności, w tym kombatanami lub innymi świadkami historii.

Przedmiot edukacja obywatelska zakłada omawianie podczas zajęć tematów związanych z bieżącymi zagadnieniami społeczno-politycznymi, w tym także tematów dzielących Polaków i budzących w polskim społeczeństwie kontrowersje. Szkoła powinna być bowiem miejscem, w którym uczniowie starają się zrozumieć, co łączy i co dzieli polskie społeczeństwo, a także miejscem, w którym uczą się weryfikować informacje na te tematy, poznają różnorodne stanowiska, starają się wyrobić sobie własną opinię, uzasadniają ją, z szacunkiem dla innych ją prezentują i podejmują dialog z osobami, których poglądy mogą być odmienne.

Osiągnięcie opisanego powyżej efektu wymaga od nauczyciela zachowania neutralności światopoglądowej i politycznej szczególnie w sprawach, co do których istnieją w polskim społeczeństwie różnice poglądów. Celem zajęć nie może być przekonanie uczniów do konkretnej opinii. Tym bardziej nie ma w czasie zajęć miejsca na agitację polityczną jakiegokolwiek formacji. Co do zasady nauczanie edukacji obywatelskiej ma więc charakter nieperswazyjny. Wyjątkiem są zasady i wartości wyznaczone przez Konstytucję Rzeczypospolitej Polskiej, uznawane za aksjologiczny fundament wspólnoty obywatelskiej, do których przyjęcia i internalizacji przedmiot edukacja obywatelska powinien zachęcać. Na nich powinny opierać się postawy patriotyczne rozwijane na zajęciach.

Edukacja obywatelska bazuje na wiedzy i umiejętnościach uzyskanych przez uczniów w ramach zajęć wiedzy o społeczeństwie w szkole podstawowej. Wymagania szczegółowe obejmujące treści nauczania obecne w szkole podstawowej zostały tutaj poszerzone i pogłębione.

Interdyscyplinarny charakter edukacji obywatelskiej wymaga nawiązania również do zagadnień poruszanych na zajęciach z innych przedmiotów nauczanych w branżowej szkole I stopnia.

Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja obywatelska (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 obywatelska (poszczególne działy)	Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (poszczególne działy)
Dział I. Ja i społeczeństwo	Geografia: Dział IX. Przemiany struktur demograficznych i społecznych oraz procesy osadnicze: rozmieszczenie i liczba ludności, przemiany demograficzne, migracje, zróżnicowanie narodowościowe i etniczne, procesy urbanizacji
	Edukacja dla bezpieczeństwa: Dział I. Bezpieczeństwo państwa, Dział IV. Edukacja obronna
	Biznes i zarządzanie: Dział III. Gospodarka rynkowa: przedsiębiorczość w gospodarce rynkowej, cechy gospodarki rynkowej, rodzaje rynków, mechanizm rynkowy, podmioty gospodarki rynkowej, podmioty ekonomii społecznej, parametry charakteryzujące gospodarkę, budżet państwa i budżety jednostek samorządu terytorialnego, rola państwa w gospodarce, konsument na rynku, patriotyzm gospodarczy

Dział III. Społeczność lokalna i regionalna	Geografia: Dział XV. Zróżnicowanie społeczno-kulturowe Polski: poziom życia, zaangażowanie w działalność społeczną, ubóstwo i wykluczenie społeczne
	Edukacja dla bezpieczeństwa: Dział I. Bezpieczeństwo państwa
	Biznes i zarządzanie: Dział III. Gospodarka rynkowa: przedsiębiorczość w gospodarce rynkowej, cechy gospodarki rynkowej, rodzaje rynków, mechanizm rynkowy, podmioty gospodarki rynkowej, podmioty ekonomii społecznej, parametry charakteryzujące gospodarkę, budżet państwa i budżety jednostek samorządu terytorialnego, rola państwa w gospodarce, konsument na rynku, patriotyzm gospodarczy
Dział IV. Demokracja i prawo	Historia: Dział XVII. Polska pod dominacją ZSRS; Dział XVIII. Narodziny III Rzeczypospolitej i jej miejsce w świecie
	Geografia: Dział XIV. Społeczeństwo i gospodarka Polski: rozmieszczenie ludności i struktura demograficzna, saldo migracji, struktura zatrudnienia i bezrobocie, urbanizacja, warunki rozwoju rolnictwa, restrukturyzacja przemysłu, sieć transportowa
	Biznes i zarządzanie: Dział V. Osoba przedsiębiorcza na rynku pracy: kariera zawodowa, poszukiwanie pracy, rozmowa kwalifikacyjna, autoprezentacja, formułowanie opinii zwrotnej, etyka w pracy
	Edukacja dla bezpieczeństwa: Dział IV. Edukacja obronna
	Informatyka: Dział IV. Rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak: komunikacja i współpraca w grupie, w tym w środowiskach wirtualnych, udział w projektach zespołowych oraz zarządzanie projektami
Dział V. Polska – władza, świat polityki i sfera publiczna	Historia: Dział XVII. Polska pod dominacją ZSRS
	Edukacja dla bezpieczeństwa: Dział I. Bezpieczeństwo państwa; Dział IV. Edukacja obronna
	Informatyka: Dział IV. Rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak: komunikacja i współpraca w grupie, w tym w środowiskach wirtualnych, udział w projektach zespołowych oraz zarządzanie projektami; Dział V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Respektowanie prywatności informacji i ochrony danych, praw własności intelektualnej, etykiety w komunikacji i norm współżycia społecznego, ocena zagrożeń związanych z technologią i ich uwzględnienie dla bezpieczeństwa swojego i innych
Dział VI. Polska w Europie	Historia: Dział XVI. Europa i świat w dobie zimnowojennych podziałów; Dział XVIII. Narodziny III Rzeczypospolitej i jej miejsce w świecie
	Geografia: Dział VIII. Podział polityczny i zróżnicowanie poziomu rozwoju społeczno-gospodarczego świata: mapa podziału politycznego, procesy integracyjne na świecie, konflikty zbrojne, podstawowe wskaźniki rozwoju; Dział X. Uwarunkowania rozwoju gospodarki światowej: rola poszczególnych sektorów gospodarki w rozwoju cywilizacyjnym, procesy globalizacji, gospodarka oparta na wiedzy, społeczeństwo informacyjne
	Biznes i zarządzanie: Dział III. Gospodarka rynkowa: przedsiębiorczość w gospodarce rynkowej, cechy gospodarki rynkowej, rodzaje rynków, mechanizm rynkowy, podmioty gospodarki rynkowej, podmioty ekonomii społecznej, parametry charakteryzujące gospodarkę, budżet państwa i budżety jednostek samorządu terytorialnego, rola państwa w gospodarce, konsument na rynku, patriotyzm gospodarczy; Dział V. Osoba przedsiębiorcza na rynku pracy: kariera zawodowa, poszukiwanie pracy, rozmowa kwalifikacyjna, autoprezentacja, formułowanie opinii zwrotnej, etyka w pracy

Dział VII. Świat globalnych zależności	Historia: Dział XVI. Europa i świat w dobie zimnowojennych podziałów; Dział XVIII. Narodziny III Rzeczypospolitej i jej miejsce w świecie
	Geografia: Dział VIII. Podział polityczny i różnicowanie poziomu rozwoju społeczno-gospodarczego świata: mapa podziału politycznego, procesy integracyjne na świecie, konflikty zbrojne, podstawowe wskaźniki rozwoju; Dział IX. Przemiany struktur demograficznych i społecznych oraz procesy osadnicze: rozmieszczenie i liczba ludności, przemiany demograficzne, migracje, różnicowanie narodowościowe i etniczne, procesy urbanizacji; Dział X. Uwarunkowania rozwoju gospodarki światowej: rola poszczególnych sektorów gospodarki w rozwoju cywilizacyjnym, procesy globalizacji, gospodarka oparta na wiedzy, społeczeństwo informacyjne; Dział XIV. Społeczeństwo i gospodarka Polski: rozmieszczenie ludności i struktura demograficzna, saldo migracji, struktura zatrudnienia i bezrobocie, urbanizacja, warunki rozwoju rolnictwa, restrukturyzacja przemysłu, sieć transportowa; Dział XVI. Uwarunkowania przyrodnicze gospodarczej działalności człowieka na przykładzie wybranych obszarów: związki rolnictwa z klimatem, ukształtowaniem powierzchni, żyznością gleb i zasobami wodnymi, związek przemysłu i struktury towarowej handlu zagranicznego z zasobami surowców mineralnych, wpływ sposobów pokonywania przez człowieka przyrodniczych ograniczeń na zrównoważony rozwój obszarów; Dział XVII. Człowiek a środowisko geograficzne – konflikty interesów: wpływ działalności człowieka na atmosferę na przykładzie smogu, inwestycji hydrologicznych na środowisko geograficzne, rolnictwa i górnictwa na środowisko przyrodnicze, konflikt interesów człowiek – środowisko, działania proekologiczne
	Biologia: Dział VII. Biotechnologia
	Biznes i zarządzanie: Dział VI. Przedsiębiorstwo: zarządzanie przedsiębiorstwem, własny biznes i jego otoczenie, finanse przedsiębiorstwa, etyka w biznesie, społeczna odpowiedzialność przedsiębiorstw
	Edukacja dla bezpieczeństwa: Dział IV. Edukacja obronna

Ponadto z perspektywy nabywania umiejętności obywatelskich ważne są umiejętności związane z tworzeniem wypowiedzi, które są kształtowane na tym etapie edukacyjnym na zajęciach z języka polskiego (np. formułowanie tez i argumentów, odróżnianie dyskusji od sporu i kłótni, formułowanie oceny, uzasadnianie i zabieranie głosu w dyskusji).”,

- f) w części zatytułowanej „**WYCHOWANIE FIZYCZNE**” w części zatytułowanej „**Warunki i sposób realizacji**” w bloku tematycznym zatytułowanym „5. Kompetencje społeczne.” wyrazy „Warunkiem skuteczności realizacji bloku tematycznego: edukacja zdrowotna jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. biologią, wychowaniem do życia w rodzinie, edukacją dla bezpieczeństwa.” zastępuje się wyrazami „Warunkiem skuteczności realizacji bloku tematycznego edukacja zdrowotna jest integrowanie treści z innymi przedmiotami, w tym np. z biologią, edukacją zdrowotną, edukacją dla bezpieczeństwa.”,
- g) uchyla się część zatytułowaną „**WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE**”,
- h) po części zatytułowanej „**WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE**” dodaje się część zatytułowaną „**EDUKACJA ZDROWOTNA**” w brzmieniu:

„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. syndrom alkoholowego zespołu płodowego (FAS, FAE), oraz związane ze stosowaniem innych substancji psychoaktywnych w ciąży;		X				X
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.		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, 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;	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 całonocnej 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 całonocną 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 dojrzenia 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.).”.

§ 2. Podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, stanowiącą załącznik nr 2 do rozporządzenia zmieniającego w § 1, w brzmieniu nadanym niniejszym rozporządzeniem, w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna stosuje się, począwszy od roku szkolnego 2025/2026, w stosunku do uczniów klas IV–VIII szkoły podstawowej.

§ 3. 1. Podstawę programową kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, stanowiącą załącznik nr 4a do rozporządzenia zmienianego w § 1, w brzmieniu nadanym niniejszym rozporządzeniem, w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna stosuje się, począwszy od roku szkolnego 2025/2026, w stosunku do uczniów klas I–III branżowej szkoły I stopnia.

2. Podstawę programową kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, stanowiącą załącznik nr 4a do rozporządzenia zmienianego w § 1, w brzmieniu nadanym niniejszym rozporządzeniem, w zakresie przedmiotu edukacja obywatelska stosuje się, począwszy od roku szkolnego:

- 1) 2025/2026 – w klasie II branżowej szkoły I stopnia, w której kształcenie rozpoczyna się z dniem 1 września 2025 r. lub z dniem 1 lutego 2026 r.;
- 2) 2026/2027 – w klasie III branżowej szkoły I stopnia, w której kształcenie rozpoczyna się z dniem 1 września 2026 r. lub z dniem 1 lutego 2027 r.

§ 4. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 września 2025 r.

Minister Edukacji: *B. Nowacka*