

EDUKACJA ZDROWOTNA

NOWY PRZEDMIOT NAUCZANIA W POLSKIEJ SZKOLE



Wstęp

Od 1 września 2025r. do szkół podstawowych i ponadpodstawowych będzie wprowadzony przedmiot pn. edukacja zdrowotna. Przedmiot ten został opracowany przez zespół ekspertów i praktyków reprezentujących różne dziedziny nauki. Po konsultacjach publicznych podstawy programowe zostały dopracowane, tak, by stanowić jak najbardziej wartościowy kanon wiedzy o ludzkim zdrowiu - kompleksowo, z uwzględnieniem takich aspektów, jak zdrowie fizyczne, zdrowie psychiczne, zdrowe odżywianie, profilaktyka uzależnień czy higiena cyfrowa. Edukacja zdrowotna to przedmiot, który odpowiada na wyzwania współczesności. Budowanie świadomości, kształtowanej na podstawie rzetelnych, naukowych informacji, to szansa dla młodych ludzi na zachowanie dobrego zdrowia przez długie lata.



AKTY PRAWNE:

- *Rozporządzenie Ministra Edukacji 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*
- *Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia*

Edukacja zdrowotna a wychowanie do życia w rodzinie - jakie różnice?

Edukacja zdrowotna, zastąpi przedmiot wychowanie do życia w rodzinie. Oprócz dotychczasowych treści z zakresu przedmiotu wdzwr, rozbudowana została o treści związane z:

- zdrowiem i aktywnością fizyczną,
- odżywianiem,
- zdrowiem psychicznym, społecznym i środowiskowym,
- Internetem i profilaktyką uzależnień.

Głównym celem przedmiotu jest kształtowanie kompetencji uczniów związanych z dbałością o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia. Zwiększenie dostępu do rzetelnych informacji o zdrowiu, zdrowym stylu życia, zapobieganiu chorobom oraz promocji zdrowia wśród młodych może znacząco wpłynąć na poprawę kondycji zdrowotnej i jakości życia całego społeczeństwa.

EDUKACJA ZDROWOTNA w szkole podstawowej

DLA KOGO ?

Edukacja zdrowotna to przedmiot dla wszystkich uczniów od klasy IV do VIII

OD KIEDY ?

Od września 2025

W JAKIM WYMIARZE ?

Zajęcia będą odbywać się w wymiarze 1 godziny tygodniowo przez cały rok szkolny w szkołach podstawowych, przy czym zajęcia będą realizowane w klasie VIII nie dłużej niż do końca stycznia danego roku szkolnego, z uwagi na przeprowadzany w maju egzamin ósmoklasisty.

CZY MOGĘ ZREZYGNOWAĆ ?

W roku szkolnym 2025/2026 przedmiot będzie nieobowiązkowy tj. rodzice będą mogli zgłosić dyrektorowi szkoły w formie pisemnej rezygnację z udziału w tych zajęciach do dnia 25 IX 2025 r.

CO JESZCZE WARTO WIEDZIEĆ?

- Zajęcia będą organizowane w oddziałach albo w grupach międzyoddziałowych liczących nie więcej niż 24 uczniów.
- W przypadku zajęć z obszaru zdrowia psychicznego, seksualnego lub dojrzewania oddział albo grupa międzyoddziałowa, mogą być podzielone na mniejsze grupy.
- Zajęcia edukacji zdrowotnej **nie podlegają ocenie i nie mają wpływu na promocję ucznia do klasy programowo wyższej ani na ukończenie szkoły przez ucznia.**

Cele kształcenia - wymagania ogólne

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).

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 de-gradacji 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.

PODSTAWA PROGRAMOWA PRZEDMIOTU

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmuje dziesięć działów (z podziałem na klasy IV-VI i na klasy VII-VIII), które odzwierciedlają sfery funkcjonowania człowieka:

Dział I. Wartości i postawy

Dział II. Zdrowie fizyczne

Dział III. Aktywność fizyczna

Dział IV. Odżywianie

Dział V. Zdrowie psychiczne

Dział VI. Zdrowie społeczne

Dział VII. Dojrzewanie

Dział VIII. Zdrowie seksualne

Dział IX. Zdrowie środowiskowe

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

1. WARTOŚCI I POSTAWY

Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób

KL. IV-VI

- Uczeń traktuje zdrowie jako istotną wartość na różnych etapach życia, uwzględniając je w swojej osobistej hierarchii wartości. Postrzega zdrowie jako zasób, który należy chronić i rozwijać, zarówno na poziomie indywidualnym, społecznym, jak i środowiskowym. Rozumie znaczenie troski i odpowiedzialności za własne zdrowie oraz okazuje szacunek sobie, rozwijając poczucie własnej wartości. W relacjach międzyludzkich wykazuje empatię, potrafi spojrzeć na sprawy z perspektywy innych osób. Ponadto, kształtuje w sobie postawy prośrodowiskowe, troszcząc się o różnorodność biologiczną i klimat. Prezentuje postawę optymizmu, który sprzyja zdrowiu i harmonii

KL. VII-VIII

- Uczeń uznaje godność człowieka za fundamentalną wartość na każdym etapie życia. Akceptuje innych bez względu na ich choroby, czy niepełnosprawności, kierując się szacunkiem i godnością. Rozumie, że zdrowie jest wartością nadrzędną w różnych kulturach. Dbą o poczucie sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego, innych osób oraz stanu środowiska i klimatu. Przyjmuje postawę prospołeczną, promując zdrowie publiczne, takie jak donacja krwi, szczepienia, badania profilaktyczne oraz unikanie substancji psychoaktywnych. Zna i rozumie kulturę wolontariatu, wiedząc, że służy on wspólnemu dobru.

2. ZDROWIE FIZYCZNE

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

KL. IV-VI

- Uczeń dowiaduje się jak kształtować postawy i umiejętności w zakresie dbania o zdrowie oraz systematycznego monitorowania zdrowia fizycznego oraz stosowania podstawowej profilaktyki zdrowotnej. Dowiaduje się, jak dbać o zdrowie i higienę osobistą, wykonując codzienne czynności, takie jak mycie zębów, rąk, ciała i włosów. Poznaje wiarygodne źródła informacji o zdrowiu oraz ma świadomość czym są nadwaga i otyłość oraz jak im zapobiegać. Rozumie rolę badań profilaktycznych oraz rozpoznaje objawy chorób, takie jak bóle czy zmiany skórne, potrafi mierzyć temperaturę ciała. Ma świadomość czym są szczepienia i dlaczego warto się szczepić, a także jak przygotować się do wizyty lekarskiej, w tym stomatologicznej. Ponadto, poznaje zasady udzielania pierwszej pomocy i rozpoznaje sytuacje, w których należy wezwać karetkę pogotowia.

KL. VII-VIII

- Uczeń dowiaduje się jakie czynniki pozytywnie i negatywnie wpływają na zdrowie i samopoczucie oraz jak sam/a może dbać o swoje zdrowie. Poznaje różne drogi przenoszenia chorób zakaźnych, takie jak kropelkowa, płciowa czy przez kontakt, a także sposoby ograniczania ryzyka zakażeń. Rozumie objawy najczęstszych chorób zakaźnych, w tym sepsy, oraz dowiaduje się czym są antybiotyki, poznaje zasady profilaktyki epidemiologicznej. Poznaje także znaczenie szczepień, w tym obowiązkowych i zalecanych, oraz potrafi rozpoznać dezinformację na temat szczepień. Uczy się monitorować podstawowe mierniki zdrowia fizycznego, takie jak BMI, ciśnienie tętnicze czy tętno, a także rozpozna przeszkody w życiu osób z niepełnosprawnościami i propozycje rozwiązań wspierających ich integrację.

3. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

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

KL. IV-VI

- Uczeń regularnie uczestniczy w aktywnościach fizycznych, zwłaszcza na świeżym powietrzu, dbając o odpowiedni strój i bezpieczeństwo. Zna korzyści zdrowotne wynikające z ruchu, promuje aktywność wśród rówieśników i rodziny oraz korzysta z technologii, aby utrzymać zalecany poziom aktywności. Świadomie ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej, wprowadza aktywne przerwy i zna negatywne skutki siedzącego trybu życia. Regularnie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe, dba o prawidłową postawę ciała oraz jakość snu, stosując techniki relaksacyjne przed zaśnięciem. Zna zalecaną długość snu i wpływ korzystania z urządzeń elektronicznych na jego jakość.

KL. VII-VIII

Uczeń promuje aktywność fizyczną, angażując społeczność szkolną i lokalną do udziału w wydarzeniach, projektach i wyzwaniach, które zachęcają do ruchu. Zna korzyści zdrowotne aktywności fizycznej szczególnie w kontekście profilaktyki chorób, oraz potrafi planować i monitorować swoją aktywność, wypoczynek i sen, także przy pomocy technologii informacyjno-komunikacyjnych. Uczeń regularnie wykonuje ćwiczenia wspierające prawidłową postawę ciała. Zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach (np. wybierając schody zamiast windy) oraz systematycznie przemieszcza się pieszo lub na rowerze. Rozumie znaczenie aktywnego stylu życia

4. ODŻYWIANIE

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

KL.IV-VI

- Uczeń stosuje zasady zdrowego żywienia, kierując się talerzem zdrowego żywienia, regularnie spożywając posiłki i dbając o odpowiednią ilość warzyw i owoców. Dopasowuje wielkość porcji do swoich potrzeb i unika niezdrowej żywności, takiej jak fast food czy słodycze. Dbą o zdrowe nawadnianie, unikając słodzonych napojów. Samodzielnie przygotowuje zdrowe posiłki i przekąski, wybierając produkty bogate w składniki odżywcze, potrafi ocenić świeżość produktów. Uprawia rośliny jadalne i wskazuje korzystne produkty pochodzenia roślinnego. Zna zasady rozpoznawania oznaczeń na etykietach produktów, w tym wartości odżywczej i alergenów, oraz potrafi korzystać z aplikacji mobilnych do analizy składu. Potrafi również szacować

KL.VII- VIII

- Uczeń dowiaduje się, że samodzielne planowanie i komponowanie zbilansowanych posiłków powinno odbywać się zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia. Potrafi zaplanować zdrowy posiłek z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, takich jak np. aplikacje mobilne czy programy komputerowe. Uczeń potrafi przygotować napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe, dostosowując je do swoich potrzeb. Uczeń rozumie konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania, takie jak nadwaga, otyłość, insulinooporność, Hashimoto, cukrzyca typu 2, oraz choroby układu krążenia, a także omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych i alergii pokarmowych. Uczeń dowiaduje się o negatywnych skutkach stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących

5. ZDROWIE PSYCHICZNE

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

KL. IV-VI

- Uczeń rozumie pojęcie zdrowia psychicznego, wymienia czynniki chroniące je i ryzyko zaburzeń. Potrafi rozpoznawać emocje u siebie i innych oraz stosować techniki radzenia sobie z emocjami, w tym uważność. Zna zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i potrafi radzić sobie ze stresem, budując pozytywną samoocenę i obraz siebie. Uczeń stosuje postawę asertywną, rozróżniając ją od postaw agresywnych i uległych. Zna pojęcie przemocy i wie, jak reagować na nią oraz gdzie szukać pomocy. Rozumie konsekwencje autoagresji i wie, gdzie może otrzymać wsparcie. Uczeń zna zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz potrafi rozwijać umiejętności komunikacyjne. Wie, gdzie szukać pomocy psychologicznej oraz rozumie potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami fizycznymi.

KL.VII-VIII

- Uczeń omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem. Uczeń, analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach, budując poczucie własnej wartości. Uczeń dba o pozytywny obraz własnego ciała, analizując wpływ Internetu i mediów społecznościowych na postrzeganie siebie. Uczeń stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej w stosunku do osób z najbliższego otoczenia. Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych) obejmują poniższe zagadnienia. Uczeń identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na jego dobrostan, stosując odpowiednie techniki radzenia sobie z trudnościami. Uczeń omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi, takimi jak zaburzenia depresyjne, lękowe, psychotyczne oraz zaburzenia odżywiania, które występują najczęściej w okresie dojrzewania.

6. ZDROWIE SPOŁECZNE

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

KL.IV-VI

- Uczeń rozumie pojęcia koleżeństwa, przyjaźni, zauroczenia, zakochania i miłości, potrafi rozpoznać niewłaściwe zachowania w tych relacjach. Zna funkcje rodziny oraz jej rolę w życiu osobistym, potrafi opisać jej prawidłowe funkcjonowanie i wartość dla człowieka. Uczeń zna czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie oraz prawa i obowiązki dziecka i rodziców. Potrafi wskazać sposoby dbania o więzi rodzinne z matką, ojcem, rodzeństwem i dalszą rodziną. Jest świadomy zmian, jakie mogą występować w rodzinach, takich jak separacja, rozwód, adopcja czy choroba, wie, jak radzić sobie w tych sytuacjach.

KL VII-VIII

- Uczeń rozpoznaje oznaki zakochania, wie że różnią się od popędu seksualnego i miłości, a także potrafi odróżnić miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej. Uczeń nawiązuje i utrzymuje relacje interpersonalne, dbając o swoje potrzeby, jednocześnie szanując potrzeby innych osób, a także rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie. Uczeń rozpoznaje manipulację w swoim otoczeniu i reaguje na nią asertywnie, omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, takie jak mediacje.

7. DOJRZEWANIE

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

KL IV-VI

- Uczeń rozumie fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zmiany zachodzące w okresie dojrzewania oraz wpływ zmian w mózgu na zachowanie nastolatków. Zna różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną. Uczeń potrafi zidentyfikować zmiany w okresie dojrzewania, które mieszczą się w normie medycznej, takie jak zmiany sylwetki, trądzik czy wzrost piersi, a także te odbiegające od normy, jak przedwczesne lub opóźnione dojrzewanie. Zna zasady higieny osobistej związanej ze zmianami dojrzewania, w tym higienę skóry twarzy, całego ciała i narządów płciowych, oraz wie, jak używać podpasek i tamponów. Rozumie etapy cyklu miesięczkowego i ich wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie.

KL VII-VIII

- Uczeń dowiaduje się, jakie są cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy i starości. Uczeń omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy, monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego, takie jak endometrioza, adenomioza, zespół policystycznych jajników, nietrzymanie moczu, skręt jądra, złamanie prząca, wnętrostwo, spodziectwo czy załupek. Uczeń charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne, wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego oraz sposoby przeciwdziałania temu problemowi.

8. ZDROWIE SEKSUALNE

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

KL. IV-VI

- Uczeń rozumie pojęcia zdrowia seksualnego i seksualności oraz omawia ich rolę w życiu człowieka. Omawia pojęcie autonomii cielesnej, wie, jak asertywnie o nią dbać, oraz rozumie, jakie zachowania dorosłych lub rówieśników są przekroczeniem granic intymnych. Zna przepisy prawne dotyczące ochrony seksualności osób poniżej 15. roku życia i potrafi wskazać miejsca, gdzie można uzyskać pomoc w sytuacjach zagrożenia. Zna budowę i podstawowe funkcje narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych oraz wyjaśnia proces zapłodnienia. Potrafi wymienić najważniejsze fakty dotyczące ciąży, porodu i opieki nad noworodkiem. Uczeń wymienia stereotypy płciowe oraz wyjaśnia ich wpływ na funkcjonowanie człowieka.

KL.VII-VIII

Uczeń wyjaśnia pozytywne znaczenie ludzkiej seksualności, omawia pojęcie popędu seksualnego i jego zmiany w okresie dojrzewania, a także wymienia powody podjęcia aktywności seksualnej oraz konsekwencje z nią związane. Uczeń rozumie rolę odpowiedzialności w odniesieniu do seksualności w życiu człowieka. Omawia pojęcie orientacji psychoseksualnej i kierunki jej rozwoju, wyjaśnia pojęcia związane z tożsamością płciową. Uczeń omawia kryteria świadomej zgody, identyfikuje elementy seksualizacji oraz presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej, obecne w mediach społecznościowych, kulturze młodzieżowej oraz w otoczeniu, a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z nimi. Uczeń omawia elementy dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania do inicjacji seksualnej oraz wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej. Charakteryzuje metody antykoncepcji, takie jak mechaniczne, hormonalne, chemiczne i naturalne. Uczeń rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowanie seksualne, omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadczają jej inni, oraz identyfikuje miejsca, w których można uzyskać

9. ZDROWIE ŚRODOWISKOWE

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

KL. IV-VI

- Uczeń omawia wpływ jakości środowiska naturalnego na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenie powietrza i wód, zmniejszenie terenów zielonych oraz zmiany klimatyczne. Wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia. Uczeń potrafi sprawdzić aktualny stan zanieczyszczenia powietrza za pomocą technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady działań ograniczających jego poziom w swoim otoczeniu. Rozumie, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia i zna odpowiedzialność za zwierzęta domowe, dziką przyrodę i ekosystemy. Potrafi sprawdzić natężenie hałasu i wskazać sposoby jego ograniczania, a także zna zasady profilaktyki niedosłuchu. Uczeń podejmuje działania proekologiczne w celu poprawy stanu środowiska naturalnego i zdrowia.

KL. VII-VIII

- Uczeń opisuje, jak zmiany klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie, zarówno indywidualne, jak i publiczne, wskazując choroby wynikające z tych zmian, takie jak zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, sercowo-naczyniowego, choroby skóry oraz skutki ekstremalnych zjawisk pogodowych. Wyjaśnia wpływ utraty bioróżnorodności na zdrowie ludzi. Uczeń angażuje się w działania na rzecz poprawy stanu środowiska naturalnego oraz uczestniczy w inicjatywach promujących zdrowie środowiskowe.

UZALEŻNIEN

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

KL. IV-VI

- Uczeń zna zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, przestrzega zasad higieny cyfrowej i omawia pojęcia związane z nadmiernym korzystaniem z urządzeń ekranowych, takie jak niebieskie światło, szyja SMS-owa i krótkowzroczność. Zna różnice między relacjami międzyludzkimi z użyciem i bez użycia technologii oraz rozumie zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii, takie jak cyberprzemoc, hejt, grooming czy uzależnienie od Internetu i gier komputerowych. Rozumie również zagrożenia związane z patostreamingiem, mową nienawiści oraz korzyści i zagrożenia płynące ze sztucznej inteligencji i wirtualnej rzeczywistości (VR). Uczeń potrafi omawiać zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, takich jak alkohol, tytoń czy napoje energetyzujące oraz zna sposoby reagowania na te zagrożenia. Wie, jak szukać pomocy w sytuacjach związanych z korzystaniem z Internetu i substancji psychoaktywnych. Formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezazywania substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, tytoniu i napojów energetyzujących.

KL. VII-VIII

- Uczeń opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań, wskazuje konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w Internecie oraz odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming czy internetowe wyzwania (challenge). Analizuje swoją aktywność online pod kątem zagrożeń, takich jak cyberprzemoc, hejt, seksting, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier. Wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych oraz szkodliwego korzystania z technologii. Korzysta ze sposobów ochrony przed tymi zagrożeniami, stosując postawę asertywną i nie ulegając presji otoczenia. Wymagania fakultatywne obejmują zagadnienia dot. formułowania argumentów zachęcających do unikania ryzykownych zachowań, które mogą prowadzić do uzależnień, czy realizowania działań promujących higienę cyfrową oraz styl życia wolny od ryzykownych zachowań, współpracując w tym zakresie ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.

PRZEWIDYWANE UMIEJĘTNOŚCI UCZNIA:

- Znajomość zagrożeń cyfrowych i wiedza o uzależnieniach
- Świadomość konieczności stosowania higieny cyfrowej
- Znajomość profilaktyki chorób
- Budowanie świadomości własnego ciała i pozytywnej samooceny
- Budowanie relacji międzyludzkich opartych na szacunku, zrozumieniu i empatii
- Ochrona przed zagrożeniami nadużyć seksualnych, świadomość na temat praw i odpowiedzialności
- Znajomość udzielania pierwszej pomocy
- Umiejętność troski o dobro wspólne - m.in. środowisko przyrodnicze
- Umiejętność radzenia sobie i pomagania innym w sytuacji kryzysu zdrowia psychicznego
- Znajomość zasad zdrowego odżywiania się
- Budowanie odporności na dezinformację m.in. w tematach zdrowotnych
- Budowanie zdrowych nawyków



Dziękujemy za uwagę.

Cyberprzemoc może przybierać różne formy, z których każda ma potencjał wyrządzenia poważnych szkód emocjonalnych i psychicznych. Oto najczęściej spotykane formy cyberprzemocy

- **Grooming** - to technika manipulacji. Polega na powolnym uwodzeniu dziecka, osoby małoletniej, w sieci przez osobę dorosłą.
- **Patostreaming** - Transmitowanie przy wykorzystaniu sieci internetowej zjawisk powszechnie uznanych za patologiczne, naganne moralnie, a także prawnokarnie karalne, polegające na używaniu przemocy fizycznej, agresji słownej, posługiwaniu się wulgaryzmami nosi miano patostreamu.
- **Stalking** - *umyślne powtarzające się zastraszające działania wymierzone w daną osobę, powodujące, że obawia się ona o swoje bezpieczeństwo.*
- **Harassment**. **Uporczywe nękanie i prześladowanie.** Polega na przesyłaniu obraźliwych, agresywnych lub będących jawną lub ukrytą groźbą wiadomości do ofiary. Może to być również ciągłe nękanie przez komentarze na mediach społecznościowych.
- **Outing**. **Publikowanie kompromitujących materiałów** Dotyczy ujawniania prywatnych informacji, zdjęć lub filmów bez zgody osoby, której dotyczą. Celem jest zawstydzenie i ośmieszenie ofiary.
- **Impersonation**. **Podszywanie się** Polega na tworzeniu fałszywych kont w mediach społecznościowych, aby podszywać się pod inną osobę i publikować treści mające na celu zniszczenie jej reputacji.
- **Exclusion**. **Wykluczanie** Dotyczy celowego wykluczania kogoś z grup online, np. z czatów, forów czy grup w mediach społecznościowych. Może to prowadzić do poczucia izolacji i odrzucenia.
- **Cyberstalking**. Obejmuje uporczywe śledzenie i nękanie ofiary w Internecie, często z użyciem gróźb, co może prowadzić do poważnego lęku i stresu.
- **Blackmail**. **Szantaż** Polega na groźeniu ujawnieniem prywatnych informacji lub materiałów, jeśli ofiara nie spełni określonych żądań sprawcy