

EDUKACJA ZDROWOTNA

Zadania i cele przedmiotu

- Celem edukacji zdrowotnej jest rozwijanie wiedzy, umiejętności i kompetencji związanych z troską o zdrowie przez całe życie m.in poprzez działania profilaktyczne
- Promocja aktywności fizycznej, która sprzyja zachowaniu zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego jest niezwykle istotna w dobie ogólnego kryzysu aktywności oraz kondycji Psychiczej.
- Edukacja zdrowotna to także nauka o postawach społecznych, komunikacji - także w rodzinie, o budowaniu relacji bez przemocy. Uczniowie w ramach przedmiotu będą się uczyć o poszanowaniu decyzji innych osób związanych z życiem rodzinnym czy rodzicielstwie. Nauczą się jak akceptować przemiany okresu dojrzewania oraz jak radzić sobie z jego wyzwaniami i kształtować pozytywny obraz własnego ciała

Zadania i cele przedmiotu

- Ważnymi obszarami edukacji zdrowotnej są odżywianie i dietetyka. Młody człowiek powinien umieć wartościować produkty spożywcze pod względem ich korzystnego i negatywnego wpływu na zdrowie i odpowiednio je dobierać.
- Celem edukacji zdrowotnej jest edukowanie na temat zdrowia psychicznego, umiejętne dbanie o dobrostan oraz nauka radzenia sobie ze stresem.
- Edukacja zdrowotna wskazuje na znaczenie profilaktyki (badania, czy szczepienia), a także umiejętność rozpoznawania niepokojących symptomów (fizycznych i psychicznych), mogących świadczyć o pogarszającym się stanie zdrowia.

Co zawiera podstawa programowa przedmiotu edukacja zdrowotna?

- ▶ Wartości i postawy
- ▶ Zdrowie środowiskowe
- ▶ Zdrowie fizyczne
- ▶ Higiena cyfrowa i profilaktyka uzależnień
- ▶ Aktywność fizyczna
- ▶ Zdrowe odżywianie
- ▶ Zdrowie psychiczne
- ▶ Relacje społeczne
- ▶ Dojrzewanie (tylko w szkołach podstawowych)
- ▶ Zdrowie seksualne
- ▶ System ochrony zdrowia (tylko w szkołach ponadpodstawowych)

Wartości i postawy klasy 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 z otoczeniem.

Wartości i postawy klasy 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

Zdrowie fizyczne 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

Zdrowie fizyczne 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

Aktywność fizyczna klasy 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.

Aktywność fizyczna klasy 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 dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz ochrony środowiska.
- Uczeń zna metody hartowania organizmu i rozumie korzyści zdrowotne związane z tymi praktykami

Odżywianie klasy 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 słodczy.
- 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 zapotrzebowanie na produkty, aby uniknąć ich marnotrawienia.

Odżywianie klasy 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.

Zdrowie psychiczne klasy 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

Zdrowie psychiczne klasy IV-VI

- 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.

Zdrowie społeczne klasa 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

Zdrowie społeczne klasa 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

Dojrzewanie klasa 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.

Dojrzewanie klasa 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 prącia, wnętrostwo, spodziectwo czy załupek.
- Uczeń charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne, wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego oraz sposoby przeciwdziałania temu problemowi

Zdrowie seksualne klasa 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.

Zdrowie seksualne klasa 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 doświadcza ją inni, oraz identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc

Zdrowie środowiskowe klasa 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) 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

Zdrowie środowiskowe klasa 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

Internet i profilaktyka uzależnień klasa 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. 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 niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, tytoniu i napojów energetyzujących

Internet i profilaktyka uzależnień klasa 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