

Klasa VIII. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej - ciało, umysł, duch. Człowiek świadomy - zdrowy, etyczny, odpowiedzialny”

1. Wprowadzenie

Program edukacji zdrowotnej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Człowiek świadomy – zdrowy, etyczny, odpowiedzialny” został opracowany w oparciu o **Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 28 czerwca 2024 r. (Dz.U. 2025 poz. 378)** oraz aktualną **podstawę programową kształcenia ogólnego dla klas I-VIII szkoły podstawowej**.

Program odpowiada na potrzeby uczniów kończących szkołę podstawową, którzy stoją przed wyzwaniami związanymi z **dojrzewaniem, wyborami życiowymi, relacjami i własną tożsamością**. Jego celem jest wspieranie młodzieży w kształtowaniu dojrzałych, świadomych postaw wobec zdrowia, życia i innych ludzi – niezależnie od ich pochodzenia, światopoglądu czy przekonań.

2. Założenia programowe

Program zakłada, że uczeń klasy VIII powinien być wspierany w:

- refleksji nad sobą, swoją tożsamością i przyszłością;
- podejmowaniu samodzielnych, odpowiedzialnych decyzji;
- świadomym kształtowaniu relacji interpersonalnych i intymnych;
- zrozumieniu roli wartości i zasad etycznych w codziennym życiu;
- angażowaniu się w działania społeczne jako młody obywatel.

3. Cele programu

Cele ogólne:

- Wzmacnianie tożsamości osobistej i moralnej.
- Rozwijanie kompetencji do samodzielnego i odpowiedzialnego życia.
- Kształtowanie postawy szacunku wobec różnorodności i praw człowieka.
- Promowanie zdrowia psychicznego, fizycznego i duchowego w kontekście osobistym i społecznym.

Cele szczegółowe:

- Uczeń potrafi rozpoznawać własne potrzeby, emocje i wartości.
- Uczeń stosuje zasady zdrowego stylu życia i potrafi stosować je w praktyce.
- Uczeń podejmuje świadome decyzje w obszarze zdrowia, relacji i seksualności.
- Uczeń przedstawia fizjologiczne aspekty dojrzewania, potrafi rozpoznać dezinformację w mediach i wie, gdzie szukać rzetelnych źródeł informacji.
- Uczeń uzasadnia rolę empatii, uczciwości i odpowiedzialności we wspólnocie.
- Uczeń podaje przykłady zaangażowania społecznego i jego sens w życiu młodego człowieka.

4. Struktura programu

Wymiar: 16 godzin (jedna godzina tygodniowo w jednym semestrze)

Moduły tematyczne:

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Zdrowie w moich rękach – planuję i odpowiadam	3
2	Holistyczne zdrowie i rozwój	3
3	Świadome zdrowie seksualne	5
4	Zaangażowanie społeczne	3
5	Projekt edukacyjny	2

5. Spójność z podstawą programową

Program jest zgodny z wymaganiami podstawy programowej w zakresie:

- biologii,
- etyki,
- wiedzy o społeczeństwie,
- geografii,
- edukacji dla bezpieczeństwa,
- wychowania fizycznego.

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) zostało zawarte w rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. poz. 378, 2025 r.).

Lekcje 1-16 dla uczniów klasy VIII

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Cele szczegółowe	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne	Nr modułu
1	Godność - wartość, którą mamy od zawsze	Dział I. Wartości i postawy	1)	Pojęcie godności człowieka : co oznacza i dlaczego jest niezbywalna. Szacunek dla siebie i innych w różnych etapach życia (dzieciństwo, dorosłość, starość). Godność jako fundament praw człowieka i życia społecznego.	<ul style="list-style-type: none"> Dyskusja kierowana „Czy godność można komuś odebrać?”. Studium przypadku – analiza sytuacji naruszenia godności (np. w rodzinie, szkole, mediach). Ćwiczenie „Lustra” – uczniowie piszą, co dla nich znaczy traktować kogoś z godnością. 	2

2	Szacunek bez wyjątków - godność każdego człowieka	Dział I. Wartości i postawy	2)	<p>Godność człowieka – niezależna od wyglądu, stanu zdrowia, niepełnosprawności, tożsamości.</p> <p>Postawy szacunku, empatii i akceptacji wobec osób z indywidualnymi potrzebami.</p> <p>Przeciwdziałanie wykluczeniu i stereotypom.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Debata „Inny nie znaczy mniej wartościowy” – uczniowie formułują argumenty przeciw dyskryminacji. • Scenki sytuacyjne – uczniowie odgrywają reakcje na niewłaściwe zachowania (np. wyśmiewanie, wykluczanie). • Ćwiczenie „Słowa mają moc” – analiza wpływu języka na godność drugiego człowieka. 	2
3	Zdrowie ponad wszystko - wspólna wartość kultur świata	Dział I. Wartości i postawy	3)	<p>Znaczenie zdrowia jako wartości uniwersalnej.</p> <p>Porównanie podejścia do zdrowia w różnych kulturach.</p> <p>Wspólne zasady troski o zdrowie (profilaktyka,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mapa świata zdrowia – uczniowie zaznaczają, jak różne kultury dbają o zdrowie. • Miniprojekty w grupach – „Jak dba się o zdrowie 	2

				<p>higiena, równowaga ciała i umysłu).</p>	<p>w..." (np. Japonii, Danii, Grecji).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karty refleksji – uczniowie zapisują, co dla nich znaczy „zdrowie jako wartość”. 	
4	<p>Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i planetę każdego dnia?</p>	<p>Dział I. Wartości i postawy</p>	4)	<p>Czym jest sprawczość i dlaczego ma znaczenie dla zdrowia i środowiska. Proste codzienne działania, które wpływają na zdrowie własne i innych.</p> <p>Wpływ stylu życia na klimat i otoczenie (np. wybory żywieniowe, aktywność fizyczna, ograniczanie plastiku).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Moja strefa wpływu” – rysowanie mapy sprawczości (co mogę zrobić dla siebie, innych, świata). • Burza pomysłów: „Ekozdrowe wyzwania tygodnia”. • Debata „Czy moje codzienne wybory mają znaczenie?”. • Dziennik wpływu – uczniowie przez tydzień zapisują działania prozdrowotne i proekologiczne. 	4

5	Pomagam - bo zdrowie innych też się liczy!	Dział I. Wartości i postawy	5)	<p>Co oznacza postawa prospołeczna w kontekście zdrowia. Czym jest zdrowie publiczne – przykłady działań (szczepienia, krwiodawstwo, profilaktyka). Zachowania chroniące zdrowie innych (np. unikanie używek, odpowiedzialność społeczna). Idea wolontariatu na rzecz zdrowia i środowiska – dlaczego warto pomagać.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów „Jak mogę pomóc innym zadbać o zdrowie?”. • Projekt minikampanii społecznej – plakat, filmik, prezentacja nt. donacji, szczepień, profilaktyki. • Mapa dobra – uczniowie zaznaczają lokalne inicjatywy i miejsca, gdzie można działać prospołecznie. • Dyskusja grupowa „Dlaczego pomaganie poprawia zdrowie – nie tylko innych, ale i nasze?”. 	4
6	Zdrowie intymne - jak się chronić i kiedy reagować?	Dział VIII. Zdrowie seksualne	5)	<p>Przykłady infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową (STI), takich jak: kiła, rzeżączka,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quiz wiedzy – fakty i mity o STI. 	3

				<p>chlamydioza, HPV (wirus brodawczaka ludzkiego), HBV (wirus zapalenia wątroby typu B), HCV (wirus zapalenia wątroby typu C), HIV (ludzki wirus niedoboru odporności), HSV (wirus opryszczki pospolitej).</p> <p>Objawy chorób, które wymagają wizyty u lekarza.</p> <p>Zasady profilaktyki: higiena intymna, szczepienia (np. HPV), korzystanie z prezerwatyw, unikanie ryzykownych zachowań.</p> <p>Znaczenie regularnych badań i konsultacji medycznych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gra edukacyjna „Profilaktyka czy ryzyko?” – uczniowie analizują sytuacje i wskazują właściwe zachowania. • Karty symptomów – uczniowie uczą się rozpoznawać objawy, które powinny skłonić do wizyty u lekarza. • Miniprezentacje – grupy przygotowują krótkie informacje o jednej chorobie (przyczyny, objawy, profilaktyka). 	
--	--	--	--	---	---	--

7	<p>Ruch to zdrowie - jak dbać o ciało, kręgosłup i środowisko każdego dnia</p>	<p>Dział III. Aktywność fizyczna</p>	<p>3), 4)</p>	<p>Ćwiczenia wspierające prawidłową postawę i zdrowie pleców. Rola mięśni dna miednicy w codziennym funkcjonowaniu. Znaczenie aktywnego transportu i codziennego ruchu (np. schody zamiast windy). Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne, psychiczne i dobro przyrody.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pokaz i wspólne wykonanie ćwiczeń wspierających postawę i mięśnie głębokie. • Gra decyzyjna „Ruch czy bezruch?” – wybory w codziennych sytuacjach. • Zadanie projektowe – uczniowie planują własny dzień z elementami aktywności i aktywnego transportu. • Dyskusja klasowa „Czy mogę dbać o zdrowie i jednocześnie o środowisko?”. 	<p>1</p>
8	<p>Dlaczego sen jest kluczowy dla zdrowia?</p>	<p>Dział II. Zdrowie fizyczne</p>	<p>1) 2)</p>	<p>Uważność, sygnały z ciała, emocje jako drogowskazy, w kontekście niedoboru lub nadmiaru snu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia uważności. • Dziennik emocji. 	<p>1</p>

		Dział III. Aktywność fizyczna		Odpowiedzialne zarządzanie czasem dobowym – czas na sen.	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza sygnałów ciała i umysłu w kontekście optymalnego snu. 	
G	Co wpływa na moje samopoczucie? - dobrostan i sposoby radzenia sobie z trudnościami	Dział V. Zdrowie psychiczne	1) – fakultatywnie	<p>Czym jest dobrostan psychiczny i co na niego wpływa (czynniki indywidualne: np. sen, odżywianie, myśli; środowiskowe: relacje, szkoła, media).</p> <p>Rozpoznawanie własnych emocji i potrzeb.</p> <p>Techniki radzenia sobie ze stresem i trudnościami (oddech, rozmowa, ruch, planowanie).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie „Koło dobrostanu” – uczniowie zaznaczają obszary, które wpływają na ich samopoczucie. • Mapa myśli „Co mnie wspiera, co mnie osłabia?”. • Praca w parach – wymiana sposobów, które pomagają w trudnych chwilach. • Technika STOP – szybka strategia radzenia sobie z emocjami (Zatrzymaj się – Oddychaj – Pomyśl – Zareaguj). 	1

10	<p>Kto dba o zdrowie intymne - zawody związane z seksualnością i zdrowiem reprodukcyjnym</p>	<p>Dział VIII. Zdrowie seksualne</p>	<p>2) – fakultatywne</p>	<p>Kim są specjaliści zajmujący się zdrowiem intymnym człowieka. Zakres działań i rola takich specjalistów jak: ginekolog, urolog, androlog, seksuolog, dermatolog-wenerolog, proktolog, endokrynolog, położna, farmaceuta, fizjoterapeuta uroginekologiczny. Kiedy i dlaczego warto skorzystać z ich pomocy – bez wstydu, z troską o zdrowie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quiz interaktywny „Zgadnij, czym zajmuje się ten specjalista” (np. Kahoot). • Plakat tematyczny „Do kogo się zwrócić, gdy...?” – tworzenie infografiki. • Burza skojarzeń „Zdrowie intymne – kogo może dotyczyć i dlaczego?”. • Podcast uczniowski lub wywiad – symulowane pytania do wybranego specjalisty. 	3
11	<p>Reaguję, nie milczę - jak rozpoznać i zgłosić przemoc seksualną</p>	<p>Dział VIII. Zdrowie seksualne</p>	<p>5)</p>	<p>Czym jest przemoc seksualna – formy i przykłady (w tym molestowanie).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Scenariusze sytuacyjne „Co byś zrobił(a), gdyby...?” – ćwiczenie reakcji. 	3

				<p>Granice osobiste i zgoda – kiedy dochodzi do ich naruszenia.</p> <p>Jak reagować, gdy coś się dzieje – komu powiedzieć, jak pomóc innym.</p> <p>Miejsca i osoby, do których można się zgłosić po pomoc (szkoła, zaufani dorośli, telefony wsparcia, organizacje).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów „Jakie granice są ważne?” • Tworzenie mapy wsparcia: spis miejsc, osób i instytucji, które mogą pomóc. • Karta refleksji – uczniowie anonimowo notują, co mogą zrobić, by wspierać siebie i innych. 	
12	<p>Poznaję siebie - tożsamość, emocje i relacje</p>	<p>Dział VIII. Zdrowie seksualne</p>	2)	<p>Wyjaśnienie pojęcia orientacji psychoseksualnej i jej możliwych kierunków rozwoju.</p> <p>Pojęcia związane z tożsamością płciową, w tym różnice między płcią biologiczną, tożsamością płciową a ekspresją płciową.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Miniwykład z prezentacją – wprowadzenie do tematu (terminologia, schematy). • Praca w grupach – analiza przykładów sytuacji związanych z tożsamością i relacjami rówieśniczymi. 	3

				<p>Poszanowanie różnorodności.</p> <p>Znaczenie samopoznania i wsparcia w okresie dojrzewania.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie „Kim jestem?” – praca indywidualna z kartą autorefleksji (np. moje cechy, wartości, emocje, zainteresowania). • Krąg zaufania lub rozmowa moderowana „Jak wspierać siebie i innych w odkrywaniu tożsamości”. <p><i>Zajęcia powinny odbywać się w atmosferze szacunku i bezpieczeństwa. Nie należy przymuszać uczniów do wypowiedzi.</i></p>	
13	<p>Jak działają metody antykoncepcji - wiedza pomaga w podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji</p>	<p>Dział VIII.</p> <p>Zdrowie seksualne</p>	4)	<p>Czym jest antykoncepcja – cele, skuteczność, odpowiedzialność.</p> <p>Charakterystyka metod:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mechaniczne (np. prezerwatywa), 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna – omówienie i porównanie metod antykoncepcji. 	3

				<ul style="list-style-type: none"> • hormonalne (np. tabletki antykoncepcyjne), • chemiczne (np. środki plemnikobójcze), • naturalne (np. obserwacja cyklu). <p>Różnice między metodami – skuteczność, dostępność, wpływ na zdrowie.</p> <p>Znaczenie świadomego planowania rodziny i rozmowy z lekarzem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mapa myśli – uczniowie tworzą podsumowanie metod i ich cech. • Dyskusja moderowana – kiedy warto rozmawiać z dorosłym/lekarzem. • Karty pracy – uzupełnianie tabeli z cechami metod. <p><i>Zajęcia powinny odbywać się w atmosferze neutralności światopoglądowej, z poszanowaniem wrażliwości wiekowej i emocjonalnej uczniów.</i></p>	
14	<p>Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności?</p> <p>Zdrowie człowieka a świat przyrody</p>	<p>Dział IX.</p> <p>Zdrowie środowiskowe</p>	2)	<p>Czym jest bioróżnorodność i dlaczego jest ważna.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gra edukacyjna – łańcuch zależności: „Co się stanie, gdy zniknie...?”. 	4

				<p>Skutki utraty bioróżnorodności dla zdrowia ludzi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nowe choroby (np. przenoszone przez zwierzęta), • gorsza jakość żywności i wody, • zaburzenia ekosystemów (np. zmiany klimatyczne). <p>Związek między zdrowiem publicznym a degradacją środowiska.</p> <p>Przykłady działań wspierających ochronę bioróżnorodności.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praca w grupach – uczniowie analizują przypadki wpływu zmian w środowisku na zdrowie (np. smog, kleszcze, susze). • Film edukacyjny, dyskusja – np. o zależnościach między przyrodą a pandemią. • Projekt – uczniowie przygotowują „zielony apel” do lokalnej społeczności. 	
15-16	<p>Projekt edukacyjny Proponowana tematyka:</p>	<p>Zgodnie z wybraną tematyką</p>	<p>Zgodnie z wybraną tematyką</p>	<p>Adekwatne do wybranej tematyki</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wprowadzenie tematu i celów projektu. • Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). 	4

	<p>„Moje zdrowie zależy od mojej wszechstronne świadomości, a świadomość od odpowiedzialności w poszukiwaniu wiedzy”</p> <p><i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i></p>				<ul style="list-style-type: none"> • Podział ról i zadań w grupach. • Wspólna praca nad projektem. • Prezentacja efektów. • Ewaluacja i refleksja nad współpracą. 	
--	--	--	--	--	---	--

6. Ewaluacja programu

Skuteczność realizacji programu będzie oceniana na podstawie:

- jakości dyskusji i refleksji uczniów;
- poziomu zaangażowania w działania grupowe i społeczne;
- analizy projektów i wypowiedzi uczniów, rodziców i nauczycieli;
- indywidualnych rozmów i arkuszy autorefleksji.

7. Podsumowanie

Program edukacji zdrowotnej w klasie VIII wieńczy cykl holistycznego podejścia do rozwoju ucznia – łączy zdrowie fizyczne i psychiczne z tożsamością, relacjami i odpowiedzialnością moralną. Młody człowiek wkracza w dorosłość wyposażony w wiedzę, wartości i umiejętności, które pozwolą mu być świadomym, etycznym i empatycznym człowiekiem – dla siebie i dla innych.