

Zakres wymagań edukacyjnych z edukacji zdrowotnej dla klas 4 – 8 na rok szkolny 2025/2026

I. Zdrowie fizyczne:

Uczeń powinien:

- znać podstawowe zasady higieny osobistej, odżywiania i aktywności fizycznej,
- rozumieć wpływ aktywności ruchowej na zdrowie,
- znać podstawowe zasady bezpieczeństwa w szkole, domu i na drodze,
- znać zagrożenia wynikające z używania substancji psychoaktywnych (papierosy, alkohol, narkotyki, napoje energetyczne),
- wiedzieć, jak zapobiegać chorobom cywilizacyjnym (otyłość, nadciśnienie, cukrzyca),
- rozumieć znaczenie profilaktyki i badań okresowych.

II. Zdrowie psychiczne:

Uczeń powinien:

- rozumieć znaczenie odpoczynku, snu i równowagi między nauką a relaksem,
- znać sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami,
- rozróżniać pozytywne i negatywne strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach,
- znać znaczenie samoakceptacji i poczucia własnej wartości,
- wiedzieć, gdzie szukać pomocy w przypadku kryzysu emocjonalnego.

III. Zdrowie społeczne:

Uczeń powinien:

- rozumieć znaczenie współpracy i komunikacji w grupie,
- znać zasady kulturalnego zachowania i asertywności,
- potrafić powiedzieć „nie” w sytuacjach zagrożenia,
- znać konsekwencje przemocy, cyberprzemocy i uzależnień behawioralnych (np. od internetu, gier),
- rozumieć znaczenie relacji rodzinnych, koleżeńskich i rówieśniczych dla zdrowia.

IV. Zdrowie środowiskowe:

Uczeń powinien:

- znać wpływ środowiska (hałas, smog, zanieczyszczenia) na zdrowie,
- znać zasady prawidłowego korzystania z technologii cyfrowych,
- rozumieć znaczenie ekologii i zdrowego otoczenia w codziennym życiu.

Wymagania ponadpodstawowe:

Uczeń:

- samodzielnie analizuje własny styl życia i potrafi wskazać mocne i słabe strony,
- proponuje sposoby poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego,
- aktywnie uczestniczy w działaniach prozdrowotnych w szkole i środowisku,
- potrafi wyszukać i ocenić wiarygodność informacji zdrowotnych,
- podejmuje inicjatywę na rzecz promocji zdrowia wśród rówieśników.

Formy realizacji zajęć z edukacji zdrowotnej:

- **Wykład z elementami dyskusji** – krótkie wprowadzenie nauczyciela i rozmowa z uczniami.
- **Burza mózgów** – wspólne poszukiwanie rozwiązań problemów zdrowotnych.
- **Praca w grupach** – tworzenie plakatów, scenek, prezentacji multimedialnych.
- **Studium przypadku** – analiza sytuacji problemowych (np. rówieśnik częstuje papierosem).
- **Metoda projektu** – dłuższe działania, np. „Tydzień zdrowia w naszej szkole”.
- **Pokaz i ćwiczenia praktyczne** – np. nauka mierzenia tętna, udzielania pierwszej pomocy.
- **Gry i symulacje** – np. gra decyzyjna „Jak radzę sobie ze stresem?”.
- **Spotkania z ekspertami** – pielęgniarka, dietetyk, psycholog, ratownik medyczny.
- **Wycieczki i zajęcia terenowe** – np. ścieżka zdrowia, wizyta w klubie sportowym.
- **Edukacja poprzez sztukę** – plakaty, filmy, teatr profilaktyczny.

Aktywność uczniów:

- udział w **dyskusjach i debatach** („Czy fast food może być zdrowy?”),
- tworzenie **plakatów, gazetek, prezentacji multimedialnych** promujących zdrowy styl życia,
- przygotowywanie **zdrowych przekąsek** i prowadzenie „warsztatów kulinarnych”,
- opracowywanie i prezentowanie **scenek dramatycznych** dotyczących np. asertywności,
- prowadzenie **dzienniczka zdrowia** (np. ile godzin śpię, ile czasu spędzam przed ekranem),
- udział w **konkursach wiedzy o zdrowiu**, quizach Kahoot, grach dydaktycznych,
- realizacja **projektów klasowych i szkolnych** („Dzień bez telefonu”, „Aktywna przerwa”),

- współpraca z instytucjami lokalnymi (np. przygotowanie akcji prozdrowotnej dla mieszkańców),
- tworzenie **kampanii medialnych** – filmików, podcastów, wpisów do szkolnych mediów społecznościowych.