PLAN WYNIKOWY

ZDROWIE W PRAKTYCE

dla klas IV–VIII szkoły podstawowej

Etap edukacyjny	II etap edukacyjny – klasy IV–VIII szkoły podstawowej
Wymiar zajęć	Model: 1 godzina tygodniowo w klasach IV–VIII; w klasie VIII do końca stycznia. Faktyczny wymiar zgodnie z aktualnymi przepisami i organizacją szkoły.
Zakres dokumentu	32 jednostki w klasach IV–VII i 16 w klasie VIII; rozkład można dostosować bez pomijania obowiązkowych wymagań.
Charakter zajęć	obowiązkowe zajęcia edukacyjne „edukacja zdrowotna”
Sposób oceniania	zgodnie z zasadami szkolnymi, wymaganiami edukacyjnymi i ochroną prywatności ucznia
Podstawa prawna	Podstawa właściwa dla danego rocznika. W 2026/2027: kl. IV – Dz.U. z 2026 r. poz. 378 i 958; kl. V–VIII – dotychczasowa podstawa programowa z edukacją zdrowotną obowiązującą od 2025/2026.
Organizacja zajęć	Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 22 lipca 2026 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół (Dz.U. z 2026 r. poz. 1028); wymiar zgodnie z aktualnymi przepisami.
Rozgraniczenie przedmiotów	Nie obejmuje odrębnych, nieobowiązkowych zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” (Dz.U. z 2026 r. poz. 966).

Dokument tworzy spójny element pakietu „Zdrowie w praktyce” i realizuje wymagania podstawy programowej.

Do stosowania od 1 września 2026 r. z uwzględnieniem przepisów przejściowych. Stan prawny sprawdzono 11 sierpnia 2026 r.

Wymagania podstawowe opisują rezultat oczekiwany od ucznia po pracy z pomocą nauczyciela i w typowych sytuacjach. Wymagania ponadpodstawowe odnoszą się do samodzielnej analizy nowej sytuacji, doboru rozwiązania według jawnych kryteriów, uzasadnienia decyzji i przeniesienia wiedzy na praktykę. Powinny być obserwowalne i bezpośrednio związane z treścią konkretnej lekcji. Podział ma charakter dydaktyczny i nie zastępuje szkolnych wymagań edukacyjnych ani zasad oceniania.

Dokument obejmuje 32 zaplanowane jednostki tematyczne w klasach IV–VII oraz 16 w klasie VIII. Faktyczna liczba lekcji zależy od aktualnych przepisów, kalendarza roku szkolnego i organizacji pracy szkoły. Nauczyciel może łączyć treści lub przeznaczyć dodatkowy czas na utrwalenie, ocenianie, doświadczenia edukacyjne, projekty i ewaluację, zachowując realizację wszystkich obowiązkowych wymagań. Godzin odrębnych zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” nie wlicza się do tego wymiaru.

Jeżeli przedmiotem oceny jest współpraca, ocenia się wyłącznie obserwowalne zachowania związane z wykonywanym zadaniem: słuchanie innych, podział ról, dotrzymywanie ustaleń, własny wkład i poszanowanie zasad dyskusji. Nie ocenia się cech osobowości, śmiałości ani prywatnych poglądów.

Uczeń odmawiający ujawnienia prywatnych informacji otrzymuje równoważne zadanie oparte na materiale fikcyjnym, modelowym lub ogólnym. Odmowa ujawnienia informacji nie może obniżać oceny.

Klasa IV — 32 godzin

Nr	Temat	Dział / wymagania	Treści nauczania	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe	Proponowane sposoby sprawdzenia
1	Edukacja zdrowotna – po co nam ten przedmiot?	Wartości i postawy WP1, WP2	Pojęcie zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i środowiskowego. Kontrakt: dobrowolność wypowiedzi osobistych, szacunek, prawo do pytań.	Wyjaśnia cel zajęć; współtworzy zasady bezpiecznej pracy.	Rozpoznaje cztery wymiary zdrowia; samodzielnie uzasadnia wybory i stosuje wiedzę w nowej sytuacji.	runda otwierająca, burza mózgów, kontrakt klasowy, karta startowa
2	Zdrowie jako wartość i codzienny zasób	Wartości i postawy WP1, WP2	Zdrowie jako wartość i zasób rozwijany przez codzienne decyzje, relacje i warunki środowiskowe.	Umieszcza zdrowie w osobistej hierarchii wartości; podaje przykłady, jak zdrowie pomaga realizować cele.	Porównuje dwie codzienne decyzje i uzasadnia, jak każda z nich może wpływać na zdrowie, relacje oraz realizację ważnych celów.	hierarchia wartości, praca z historią, mapa skojarzeń
3	Mam wpływ – odpowiedzialność za własne zdrowie	Wartości i postawy WP3, WP5	Odpowiedzialność bez obwiniania. Małe kroki, nawyk, sprawczość i realistyczny optymizm.	Odróżnia wpływ od braku wpływu; wybiera jedną realistyczną zmianę prozdrowotną.	Opracowuje plan małej zmiany prozdrowotnej, przewiduje możliwą przeszkodę i wskazuje konkretny sposób skorzystania ze wsparcia.	koło wpływu, metoda małych kroków, karta celu
4	Fakt, opinia czy reklama? Wiarygodne informacje o zdrowiu	Zdrowie fizyczne ZF1	Autor, data, źródła, instytucja, zgodność z wiedzą naukową. Bezpieczne pytanie dorosłego lub specjalisty.	Wskazuje cechy wiarygodnego źródła; odróżnia informację medyczną od reklamy i opinii.	Ocenia dwa przekazy o zdrowiu według autora, daty, źródeł i celu publikacji, a następnie uzasadnia, któremu można bardziej zaufać.	analiza przykładów, checklista źródła, quiz
5	Codzienna higiena – rutyna, która chroni	Zdrowie fizyczne ZF2	Mycie rąk, twarzy, ciała i włosów, czysta odzież i osobiste przybory higieniczne.	Układa prawidłową sekwencję czynności higienicznych; wyjaśnia związek higieny z zapobieganiem chorobom.	Dostosowuje rutynę higieniczną do opisanej sytuacji, wskazuje ryzyko pominięcia wybranych czynności i uzasadnia kolejność działań.	stacje zadaniowe, demonstracja, karta nawyku
6	Zdrowa jama ustna – więcej niż biały uśmiech	Zdrowie fizyczne ZF2, OD3	Próchnica, dziąsła, higiena języka, kontrola stomatologiczna, dieta i picie wody.	Demonstruje zasady mycia zębów; wymienia produkty i nawyki wspierające zdrowie jamy ustnej.	Analizuje codzienne nawyki dotyczące jamy ustnej, wskazuje ich możliwe skutki oraz opracowuje krótką instrukcję profilaktyczną.	model szczęki, instruktaż, plakat zespołowy

Nr	Temat	Dział / wymagania	Treści nauczania	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe	Proponowane sposoby sprawdzenia
7	Masa ciała bez oceniania – jak wspierać zdrowy rozwój	Zdrowie fizyczne ZF3, WP4	Nadwaga i otyłość jako stany zdrowotne rozpoznawane przez specjalistę z uwzględnieniem wieku, płci biologicznej i etapu rozwoju. Wieloczynnikowe uwarunkowania masy ciała; profilaktyka bez stygmatyzowania; zakaz samodiagnozy, publicznego ważenia i porównywania wyglądu.	Wyjaśnia, czym są nadwaga i otyłość oraz na czym polega ich profilaktyka; odróżnia ocenę zdrowia od oceniania wyglądu człowieka.	Analizuje fikcyjny przypadek bez stygmatyzowania, wskazuje różne czynniki wpływające na zdrowie oraz proponuje bezpieczne działania profilaktyczne i sytuację wymagającą konsultacji specjalistycznej.	studium fikcyjnego przypadku, język niestygmatyzujący, mapa czynników zdrowia, analiza przekazów medialnych
8	Sygnały organizmu – kiedy powiedzieć dorosłemu	Zdrowie fizyczne ZF5	Ból głowy, brzucha, klatki piersiowej, wymioty, krew w stolcu, zmiany skórne. Zasada: nie diagnozuję samodzielnie.	Rozpoznaje objawy wymagające zgłoszenia; opisuje objaw rzeczowo i bez bagatelizowania.	Porządkuje opis objawów według czasu, nasilenia i okoliczności, rozpoznaje sygnały wymagające pilnego zgłoszenia i formułuje rzeczowy komunikat do dorosłego.	karty sytuacyjne, scenki, formularz opisu objawu
9	Temperatura i gorączka – mierzę i obserwuję	Zdrowie fizyczne ZF6	Pomiar temperatury, higiena i miejsce pomiaru, zapis wyniku, obserwacja stanu ogólnego. Gorączka jako objaw: kiedy może być groźna, kiedy nie wymaga obniżania, objawy alarmowe. Zakaz samodzielnego dawkowania leków.	Bezpiecznie mierzy temperaturę; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy może być groźna, kiedy nie wymaga obniżania oraz kiedy potrzebna jest pomoc dorosłego lub kontakt z pomocą medyczną.	Analizuje modelową kartę obserwacji, łącząc wynik pomiaru ze stanem ogólnym i objawami towarzyszącymi, bez stawiania diagnozy i proponowania samodzielnego leczenia.	pokaz, ćwiczenie na modelu, modelowa karta obserwacji, quiz decyzyjny
10	Wizyta u lekarza i dentysty – jak się przygotować	Zdrowie fizyczne ZF8	Dokumenty, opis objawów, leki i alergie, higiena, szczerość i prawo do wyjaśnienia.	Przygotowuje listę objawów i pytań; odpowiada na typowe pytania specjalisty.	Przygotowuje kompletną checklistę wizyty dla podanej sytuacji, uwzględnia objawy, leki, alergie i pytania oraz uzasadnia znaczenie szczerej informacji.	odgrywanie ról, checklista pacjenta, pytania i odpowiedzi
11	Ruch jako codzienna potrzeba	Aktywność fizyczna AF1, AF2	Ruch dla serca, mięśni, kości, nastroju i koncentracji. Różne formy aktywności bez porównywania wyników.	Wymienia korzyści ruchu; planuje bezpieczną aktywność dostosowaną do możliwości.	Porównuje różne formy ruchu pod względem korzyści i bezpieczeństwa, a następnie tworzy realistyczny plan aktywności dla wskazanej osoby.	miniwyzwanie ruchowe, plan tygodnia, dyskusja
12	Bezpiecznie na dworze i podczas ćwiczeń	Aktywność fizyczna AF1	Warunki atmosferyczne, widoczność, obuwie, ochrona przed słońcem i zimnem.	Dobiera strój do pogody; stosuje zasady rozgrzewki, nawodnienia i bezpieczeństwa.	Analizuje scenariusz pogodowy, dobiera strój, nawodnienie i zasady ochrony oraz uzasadnia, które elementy są kluczowe dla bezpieczeństwa.	sortowanie wyposażenia, scenariusze pogodowe, instruktaż
13	Aktywna przerwa zamiast długiego siedzenia	Aktywność fizyczna AF4	Przerwy dla wzroku, oddechu, mięśni i krążenia. Bezpieczne ćwiczenia przy ławce.	Wyjaśnia skutki bezczynności ruchowej; projektuje krótką aktywną przerwę.	Projektuje trzyminutową aktywną przerwę dla konkretnej sytuacji szkolnej, dobiera ćwiczenia dla wzroku i ciała oraz uzasadnia ich kolejność.	mikrotrening, praca w grupach, instrukcja obrazkowa
14	Plecak, ławka, ekran – dbam o postawę	Aktywność fizyczna AF6	Ergonomia, symetryczne obciążenie, pozycja głowy, stóp i kręgosłupa.	Rozpoznaje prawidłową pozycję; ustawia stanowisko pracy i dobiera sposób noszenia plecaka.	Przeprowadza audyt stanowiska nauki i sposobu noszenia plecaka, wskazuje co najmniej trzy korekty i wyjaśnia ich znaczenie dla postawy.	audyt stanowiska, pokaz, karta kontroli
15	Oddech i rozluźnienie – jak obniżać napięcie	Aktywność fizyczna AF5, ZP3	Spokojny wydech, rozluźnianie mięśni, ruch jako sposób regulacji napięcia.	Wykonuje prostą technikę oddechową; rozpoznaje napięcie w ciele.	Dobiera technikę oddechową lub rozluźniającą do opisanego napięcia, uzasadnia wybór i wskazuje sytuację, w której potrzebne jest dodatkowe wsparcie.	ćwiczenie oddechowe, skan ciała, refleksja
16	Sen ładuje ciało i mózg	Aktywność fizyczna AF7, IPU1	Znaczenie snu dla zdrowia fizycznego, psychicznego, uczenia się i regeneracji. Aktualne zalecenia długości snu dla wieku uczniów, stała pora, wyciszenie, warunki w sypialni, aktywność w dzień i wpływ ekranów.	Podaje zasady higieny snu, wyjaśnia jego znaczenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego, określa zalecaną długość snu dla swojego wieku i opisuje wpływ ekranów.	Analizuje modelowy plan doby, rozpoznaje czynniki pogarszające jakość snu i opracowuje realistyczną propozycję zmiany bez oceniania prywatnych nawyków innych osób.	fakty i mity, plan wieczoru, analiza nawyków

Nr	Temat	Dział / wymagania	Treści nauczania	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe	Proponowane sposoby sprawdzenia
17	Talerz zdrowego żywienia w praktyce	Odżywianie OD1	Proporcje grup produktów, różnorodność, regularne posiłki i porcja dostosowana do potrzeb.	Komponuje prosty zbilansowany talerz; uzasadnia rolę warzyw, owoców i regularności.	Komponuje zbilansowany talerz dla podanej sytuacji, uwzględnia różnorodność i regularność posiłków oraz uzasadnia rozmieszczenie grup produktów.	układanka talerza, praca z fotografią, quiz
18	Woda – podstawowy napój	Odżywianie OD2	Woda a koncentracja i wysiłek; słodzone napoje i cukier; potrzeby zależne od pogody i ruchu.	Rozpoznaje objawy niedostatecznego nawodnienia; planuje picie wody w ciągu dnia.	Dostosowuje plan nawodnienia do pogody i aktywności, porównuje wodę z napojem słodzonym oraz uzasadnia wybór podstawowego napoju.	porównanie etykiet, butelka dnia, karta nawodnienia
19	Śniadanie i przekąska, które wspierają naukę	Odżywianie OD3	Proste połączenia produktów, energia, białko, błonnik, woda i profilaktyka próchnicy.	Dobiera produkty do zdrowej przekąski; uwzględnia bezpieczeństwo i higienę przygotowania.	Projektuje śniadanie lub przekąskę wspierającą naukę, uwzględnia energię, błonnik, wodę, higienę i alergie oraz uzasadnia dobór produktów.	warsztat bez gotowania, projekt pudełka; degustacja wyłącznie po uwzględnieniu alergii i nietolerancji, dobrowolna, z równoważnym zadaniem dla pozostałych uczniów
20	Czytam etykietę – skład, wartość odżywcza, alergeny	Odżywianie OD5	Kolejność składników, tabela wartości odżywczej, data, alergeny i ostrożność wobec uproszczonych ocen.	Odnajduje najważniejsze elementy etykiety; rozpoznaje sposób wyróżniania alergenów.	Porównuje skład i wartość odżywczą dwóch produktów, wskazuje ograniczenia uproszczonych aplikacji oceniających żywność i uzasadnia wybór produktu odpowiedniego w podanej sytuacji.	praca z opakowaniami, stacje, checklista
21	Świeże czy zepsute? Bezpieczne przechowywanie żywności	Odżywianie OD6	Chłodzenie, szczelne opakowania, higiena, daty „należy spożyć do” i „najlepiej spożyć przed”.	Rozpoznaje oznaki psucia; dobiera miejsce i sposób przechowywania produktu.	Klasyfikuje produkty według sposobu przechowywania i oznak zepsucia, interpretuje oba rodzaje dat oraz uzasadnia decyzję o użyciu lub wyrzuceniu produktu.	karty produktów, lodówka magnetyczna, studium przypadku
22	Nie marnuję jedzenia – planuję rozsądnie	Odżywianie OD6, WP3	Lista zakupów, porcje, kolejność zużywania, zamrażanie i odpowiedzialne gospodarowanie.	Szacuje ilość potrzebnych produktów; proponuje sposoby wykorzystania bezpiecznych resztek.	Opracowuje plan zakupów i wykorzystania resztek dla podanego gospodarstwa, ogranicza marnowanie bez naruszania zasad bezpieczeństwa żywności.	plan zakupów, zadanie budżetowe, plakat
23	Emocje informują – uczę się je nazywać	Zdrowie psychiczne ZP2	Emocje jako informacja, nie ocena. Różne sposoby przeżywania i wyrażania.	Rozpoznaje podstawowe i złożone emocje; łączy emocję z potrzebą i sygnałem ciała.	Analizuje sytuację emocjonalną, nazywa emocję, potrzebę i sygnał z ciała oraz proponuje bezpieczny sposób jej wyrażenia.	koło emocji, kalambury, karta „czuję–potrzebuję”
24	Stres – co dzieje się w ciele i głowie	Zdrowie psychiczne ZP3	Stres krótkotrwały i przeciążenie, ruch, rozmowa, planowanie, oddech i odpoczynek.	Opisuje fizyczne i poznawcze objawy stresu; wybiera bezpieczną strategię poradzenia sobie.	Analizuje sytuację stresową, dobiera co najmniej dwie bezpieczne strategie radzenia sobie i uzasadnia, dlaczego jedna z nich będzie odpowiednia w danym przypadku.	mapa stresu, scenki, osobisty plan SOS
25	Dobre słowo do siebie – samoocena i optymizm	Zdrowie psychiczne ZP4, WP5	Mocne strony, uczenie się na błędach, życzliwość wobec siebie i nadzieja.	Odróżnia samoocenę od chwalenia się; formułuje realistyczny, wspierający komunikat do siebie.	Przekształca krytyczny komunikat wewnętrzny w realistyczny i wspierający, odwołując się do mocnych stron, wysiłku i możliwości uczenia się na błędach.	dziennik sukcesów, praca w parach, metoda mocnych stron
26	Mówię jasno i z szacunkiem – podstawy asertywności	Zdrowie psychiczne ZP5, ZP8	Granice w codziennych sytuacjach, ton głosu, postawa ciała i szacunek dla obu stron.	Buduje komunikat „ja”; odróżnia reakcję asertywną, uległą i agresywną.	Porównuje reakcję uległą, agresywną i asertywną w tej samej sytuacji, a następnie tworzy komunikat „ja” chroniący granice obu stron.	drama, trzy style reakcji, karta komunikatu
27	Rodzina i osoby, na które mogę liczyć	Zdrowie społeczne ZS2, ZS3, ZS4	Różnorodność rodzin, opieka, więź, rozmowa, obowiązki i wzajemna pomoc.	Wymienia funkcje rodziny i sieci wsparcia; wskazuje zachowania budujące dobrą atmosferę.	Tworzy mapę wsparcia dla opisanej trudności, rozróżnia role bliskich i specjalistów oraz uzasadnia, do kogo warto zwrócić się najpierw.	mapa wsparcia, burza mózgów, niedokończone zdania

Nr	Temat	Dział / wymagania	Treści nauczania	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe	Proponowane sposoby sprawdzenia
28	Natura pomaga zdrowiu	Zdrowie środowiskowe ZE1, ZE3, WP4, WP5	Korzyści zdrowotne kontaktu z naturą; odpowiedzialność za zwierzęta, przyrodę i ekosystemy; troska o zdrowie obecnych i przyszłych pokoleń, optymizm i harmonia ze środowiskiem.	Wyjaśnia korzyści kontaktu z naturą; wskazuje działania wyrażające troskę o przyrodę oraz zdrowie obecnych i przyszłych pokoleń.	Analizuje modelową decyzję dotyczącą środowiska z uwzględnieniem zdrowia ludzi, dobra przyrody i przyszłych pokoleń, a następnie proponuje wykonalne rozwiązanie.	spacer obserwacyjny, mapa korzyści, zadanie terenowe
29	Powietrze i hałas wokół nas	Zdrowie środowiskowe ZE2, ZE4	Aplikacje jakości powietrza i pomiar hałasu, wentylacja, trasy, słuchawki i bezpieczna głośność.	Odczytuje prosty wskaźnik jakości powietrza; proponuje sposoby ochrony słuchu i ograniczania hałasu.	Interpretuje prosty wynik jakości powietrza lub pomiaru hałasu i opracowuje zalecenia dotyczące trasy, wentylacji albo ochrony słuchu.	praca z aplikacją, pomiar, mini-audyt
30	Higiena cyfrowa – ekran ma swoje miejsce	Internet i profilaktyka uzależnień IPU1, IPU3	Wzrok, szyja, sen, koncentracja, relacje bezpośrednie i domowe zasady ekranowe.	Ustala zasady bezpiecznego korzystania z ekranu; planuje przerwy i aktywności poza siecią.	Analizuje przykładowy dzień z ekranem, rozpoznaje wpływ na sen, ruch i relacje oraz tworzy konkretne zasady zachowania równowagi.	dzienniczek ekranu, kontrakt domowy, ćwiczenia wzroku
31	Gdy coś w sieci niepokoi – reaguję i proszę o pomoc	Internet i profilaktyka uzależnień IPU2, IPU5	Bezpieczne dane, prywatność, szantaż rówieśniczy, phishing w prostych przykładach, osoby i miejsca pomocy.	Rozpoznaje hejt, cyberprzemoc, fałszywe konto i podejrzany kontakt; zna zasadę: zatrzymaj dowód, zablokuj, zgłoś, powiedz dorosłemu.	Dobiera kolejność działań w przypadku cyberprzemocy lub podejrzanego kontaktu, wskazuje potrzebne dowody i uzasadnia konieczność pomocy dorosłego.	studia przypadków, ścieżka reakcji, plakat bezpieczeństwa
32	Moja mapa zdrowych miejsc – doświadczenie edukacyjne	Wartości i postawy WP2, AF3, ZE5	Parki, ścieżki, miejsca pomocy, bezpieczne aktywności, obszary hałasu i zanieczyszczeń. Podsumowanie rocznej zmiany.	Tworzy mapę miejsc wspierających zdrowie; współpracuje i prezentuje wnioski.	Interpretuje dane z mapy zdrowych miejsc, wskazuje mocne i słabe strony okolicy oraz proponuje jedno wykonalne ulepszenie dla społeczności.	projekt terenowy, mapa, prezentacja i samoocena

Klasa V — 32 godzin

Nr	Temat	Dział / wymagania	Treści nauczania	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe	Proponowane sposoby sprawdzenia
1	Zdrowie w różnych etapach życia	Wartości i postawy WP1, WP2	Zmieniające się potrzeby ciała, psychiki i relacji na kolejnych etapach życia.	Porównuje potrzeby zdrowotne dziecka, nastolatka, dorosłego i seniora; rozumie ciągłość troski o zdrowie.	Analizuje potrzeby zdrowotne osoby na wybranym etapie życia, uwzględnia ciało, psychikę i relacje oraz proponuje adekwatne formy wsparcia.	oś życia, praca w grupach, historie rodzinne bez danych osobistych
2	Profilaktyka – działam zanim pojawi się problem	Zdrowie fizyczne ZF4	Badania bilansowe, stomatologiczne, wzroku i słuchu; decyzje podejmowane z rodzicem i specjalistą.	Wyjaśnia sens badań profilaktycznych i przesiewowych; rozumie pojęcie grupy ryzyka.	Dopasowuje badania profilaktyczne do opisanych przypadków, wyjaśnia znaczenie czynników ryzyka i uzasadnia potrzebę konsultacji ze specjalistą.	kalendarz profilaktyki, dopasowanie badania do celu, quiz
3	Szczepienia – trening układu odpornościowego	Zdrowie fizyczne ZF7, ZF1	Odporność, szczepienia obowiązkowe i zalecenia specjalisty, wiarygodne źródła.	Wyjaśnia ogólną zasadę działania szczepień; odróżnia rzetelną informację od sensacyjnego przekazu.	Ocenia wiarygodność przekazu o szczepieniach, wskazuje elementy rzetelnej informacji i formułuje pytania, które warto zadać lekarzowi.	model odporności, analiza nagłówków, pytania do eksperta
4	Pierwsza pomoc – bezpieczeństwo, 112, podstawowy algorytm	Zdrowie fizyczne ZF9	Łańcuch przeżycia, numer 112/999, kontakt z poszkodowanym, ochrona własna.	Ocenia bezpieczeństwo miejsca; wzywa pomoc i przekazuje najważniejsze informacje.	Przeprowadza symulowaną rozmowę z numerem alarmowym, podaje informacje w prawidłowej kolejności i uzasadnia znaczenie bezpieczeństwa ratownika.	symulacja rozmowy, algorytm obrazkowy, ćwiczenia praktyczne
5	Co zrobić przy omdleniu, urazie i krwawieniu	Zdrowie fizyczne ZF9	Omdlenie, drobne urazy, krwawienie, pozycja bezpieczna – zgodnie z instruktażem nauczyciela.	Dobiera podstawowe działanie do sytuacji; nie podejmuje czynności przekraczających swoje umiejętności.	Dobiera postępowanie do omdlenia, urazu i krwawienia, porządkuje działania oraz wskazuje czynności, których uczeń nie powinien podejmować.	stacje pierwszej pomocy, fantom/środki opatrunkowe, scenki
6	Rodzinne wyzwanie ruchowe – motywuję bez nacisku	Aktywność fizyczna AF2	Różne możliwości i zainteresowania, wspólny ruch, regularność i radość działania.	Planuje aktywność możliwą dla różnych osób; stosuje wspierający język motywacji.	Projektuje rodzinne wyzwanie ruchowe dostępne dla osób o różnych możliwościach, określa zasady motywowania bez presji i sposób oceny regularności.	projekt wyzwania, bank pomysłów, kontrakt zespołowy
7	Gdzie mogę ruszać się bezpiecznie?	Aktywność fizyczna AF3, AF1	Obiekty, ścieżki, kluby, wydarzenia lokalne, zasady bezpieczeństwa i koszty.	Wyszukuje miejsca i wydarzenia sportowo-rekreacyjne; ocenia podstawowe ryzyko i dostępność.	Porównuje dwa miejsca aktywności pod względem bezpieczeństwa, dostępności i kosztu, a następnie uzasadnia wybór odpowiedni dla danej osoby.	mapa lokalna, wyszukiwanie, karta oceny miejsca
8	Kręgosłup lubi zmianę – ergonomia i ćwiczenia	Aktywność fizyczna AF4, AF6	Pozycja przy nauce, telefonie i komputerze; wzmacnianie i rozciąganie bez bólu.	Koryguje pozycję; dobiera przerwę ruchową do czynności siedzącej.	Przeprowadza audyt ergonomii podczas nauki i korzystania z telefonu, proponuje korekty oraz układa krótką przerwę ruchową bez wywoływania bólu.	audyt ergonomii, trening krótkich przerw, instrukcja
9	Tydzień dobrego snu – obserwuję bez oceniania	Aktywność fizyczna AF7	Pora snu, wybudzenia, nastrój, ruch, kofeina i ekrany. Ochrona prywatności danych.	Prowadzi prosty dziennik snu; formułuje wniosek i jedną zmianę.	Interpretuje anonimowy dziennik snu, wskazuje zależności między nawykami a samopoczuciem i planuje jedną mierzalną zmianę na kolejny tydzień.	dziennik, analiza anonimowych przykładów, plan zmiany
10	Składniki odżywcze – po co są organizmowi	Odżywianie OD1, OD3	Białko, węglowodany, tłuszcze, błonnik, witaminy i składniki mineralne – bez liczenia „idealnej” diety.	Rozpoznaje główne składniki odżywcze i ich funkcje; komponuje różnorodny posiłek.	Analizuje skład przykładowego posiłku, wskazuje funkcje obecnych składników odżywczych i proponuje modyfikację zwiększającą jego różnorodność.	karty produktów, układanka, mapa funkcji
11	Przygotowuję prosty posiłek bezpiecznie	Odżywianie OD3	Mycie rąk i produktów, czyste narzędzia, alergie, przechowywanie i sprzątanie stanowiska.	Planuje kolejność pracy; przestrzega higieny i zasad bezpieczeństwa żywności.	Opracowuje kolejność przygotowania prostego posiłku, tworzy checklistę higieny i bezpieczeństwa oraz uwzględnia alergie i właściwe przechowywanie.	warsztat kulinarny lub symulacja, checklista, praca zespołowa

Nr	Temat	Dział / wymagania	Treści nauczania	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe	Proponowane sposoby sprawdzenia
12	Aplikacje do analizy składu – pomoc czy skrót myślowy?	Odżywianie OD5, ZF1	Ograniczenia ocen punktowych, kontekst porcji i częstotliwości, ochrona danych.	Korzysta z aplikacji krytycznie; porównuje wynik aplikacji z pełną etykietą.	Porównuje ocenę aplikacji z pełną etykietą dwóch produktów, wskazuje znaczenie porcji i częstotliwości spożycia oraz uzasadnia własny wniosek.	porównanie aplikacji, analiza etykiet, dyskusja
13	Od nasiona do talerza	Odżywianie OD4, ZE5	Kiełki, zioła, sezonowość, higiena uprawy i wykorzystanie w posiłku.	Planuje prostą uprawę; wyjaśnia korzyści zdrowotne i środowiskowe roślin.	Planuje miniuprawę rośliny jadalnej, uwzględnia higienę, warunki wzrostu i sezonowość oraz dokumentuje sposób wykorzystania plonu.	sadzenie, dziennik wzrostu, mini-projekt
14	Dojrzewanie – zmiany w ciele, emocjach i relacjach	Dojrzewanie DOJ1	Indywidualne tempo, mózg nastolatka, emocje, potrzeba autonomii i relacje.	Wymienia rodzaje zmian; odróżnia tempo własnego rozwoju od porównywania się z innymi.	Analizuje sytuację związaną z dojrzewaniem, odróżnia indywidualne tempo zmian od niepokojącego porównywania i proponuje wspierającą reakcję.	oś zmian, anonimowe pytania, praca z infografiką
15	Higiena skóry i ciała w okresie dojrzewania	Dojrzewanie DOJ3, ZF2	Pot, włosy, trądzik, higiena całego ciała i narządów płciowych, bez agresywnej pielęgnacji.	Dobiera podstawową pielęgnację; wie, kiedy zmiana skórna wymaga konsultacji.	Porównuje dwie rutyny pielęgnacyjne, wskazuje praktyki łagodne i ryzykowne oraz rozpoznaje objawy wymagające konsultacji z dorosłym lub specjalistą.	analiza etykiet kosmetyków, instrukcja, fakty i mity
16	Miesiączka – fizjologia, higiena i wsparcie	Dojrzewanie DOJ3, DOJ4	Cykl, samopoczucie, podpaski i tampony, ból i objawy wymagające rozmowy z dorosłym lub lekarzem.	Opisuje etapy cyklu w podstawowym zakresie; zna zasady higieny i szacunku wobec osób menstruujących.	Wyjaśnia przebieg cyklu na modelowym przykładzie, dobiera środki higieniczne do sytuacji i formułuje wspierający komunikat bez zawstydzania.	model cyklu, pudełko pytań, praca z kalendarzem
17	Emocje w czasie zmian – jak regulować napięcie	Zdrowie psychiczne ZP2, ZP3	Wahania nastroju, potrzeby, ruch, rozmowa, oddech, przerwa, sen i krótka technika uważności oparta na oddechu, zmysłach lub otoczeniu – jako umiejętność edukacyjna, nie terapia.	Rozpoznaje nasilenie emocji; stosuje co najmniej dwie bezpieczne strategie regulacji, w tym prostą technikę uważności, i wskazuje sytuacje wymagające pomocy osoby dorosłej.	Dobiera i uzasadnia co najmniej dwie strategie do modelowej sytuacji, wskazuje granice samopomocy i moment zwrócenia się do dorosłego.	termometr emocji, trening strategii, ćwiczenie 5–4–3–2–1 lub obserwacja oddechu; bez obowiązku zamykania oczu
18	Słowa, gesty, ton – komunikacja bez nieporozumień	Zdrowie psychiczne ZP8	Kontakt wzrokowy, ton, dystans, komunikat „ja”, pytania doprecyzowujące.	Rozpoznaje komunikaty werbalne i niewerbalne; sprawdza rozumienie zamiast zgadywać intencje.	Interpretuje rozbieżność między słowami, gestami i tonem, formułuje pytanie doprecyzowujące oraz parafrazę ograniczającą ryzyko nieporozumienia.	analiza scenek, pantomima, ćwiczenie parafrazy
19	Koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, miłość	Zdrowie społeczne ZS1	Wzajemność, szacunek, zaufanie, presja, kontrolowanie i izolowanie.	Odróżnia rodzaje relacji; rozpoznaje zachowania wspierające i niepokojące.	Analizuje zachowania w relacji, odróżnia wzajemność i troskę od kontroli, presji lub izolowania oraz uzasadnia ocenę konkretnymi sygnałami.	karty relacji, dyskusja, sygnalizator zachowań
20	Rodzina – funkcje, wartość, prawa, obowiązki i dobra atmosfera	Zdrowie społeczne ZS2, ZS3	Funkcje i wartość rodziny, w tym rodziny wielodzietnej; opieka, bezpieczeństwo, więzi, wychowanie, współpraca, prawa i obowiązki dziecka i rodziców. Różnorodność sytuacji rodzinnych bez wartościowania.	Opisuje funkcje i wartość rodziny, w tym rodziny wielodzietnej; zna podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców oraz proponuje sposoby budowania dobrej atmosfery.	Analizuje fikcyjną sytuację rodzinną z uwzględnieniem potrzeb różnych osób, praw dziecka i odpowiedzialności dorosłych oraz proponuje rozwiązanie bez oceniania modelu rodziny.	studium domu, plan współpracy, debata mini
21	Kiedy rodzina się zmienia	Zdrowie społeczne ZS5, ZS4	Separacja, rozwód, nowe związki, adopcja, piecza zastępcza, choroba, śmierć, rodzeństwo.	Nazywa możliwe emocje związane ze zmianą; wskazuje sposoby szukania wsparcia.	Analizuje zmianę w rodzinie, nazywa możliwe potrzeby jej członków i tworzy plan szukania wsparcia bez przypisywania dziecku odpowiedzialności za decyzje dorosłych.	opowiadanie terapeutyczne, mapa wsparcia, zdania wspierające
22	Moje granice i granice innych	Zdrowie społeczne ZS6, ZP5	Granice fizyczne, emocjonalne, informacyjne i cyfrowe; prawo do bezpieczeństwa i ochrony.	Rozpoznaje naruszenie granic; używa jasnej odmowy i szuka pomocy.	Rozpoznaje naruszenie granic fizycznych, emocjonalnych lub cyfrowych, formułuje jasną odmowę i układa bezpieczną ścieżkę zgłoszenia.	kręgi granic, drama, algorytm reagowania
23	Przemoc nie jest konfliktem	Zdrowie psychiczne ZP6	Przewaga sił, powtarzalność, krzywda, rola świadka, zabezpieczenie dowodów i zgłoszenie.	Odróżnia konflikt od przemocy; rozpoznaje przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zaniedbanie.	Klasyfikuje opisane zdarzenie jako konflikt albo przemoc, uzasadnia decyzję kryteriami przewagi sił, powtarzalności i krzywdy oraz planuje reakcję świadka.	studia przypadków, praca z definicją, ścieżka pomocy

Nr	Temat	Dział / wymagania	Treści nauczania	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe	Proponowane sposoby sprawdzenia
24	Autoagresja – sygnał potrzeby pilnej pomocy	Zdrowie psychiczne ZP7, ZP9	Zachowania autoagresywne jako zagrożenie zdrowia, zasada bezpieczeństwa, natychmiastowe zgłoszenie.	Wie, że nie należy zachowywać takiej informacji w tajemnicy; wskazuje dorosłych i specjalistów.	Formułuje bezpieczną reakcję na informację o autoagresji, wyjaśnia zasadę niezachowywania tajemnicy i wskazuje kolejność przekazania sprawy dorosłym.	scenariusze bez drastycznych szczegółów, karta kontaktów, komunikat wspierający
25	Neuroróżnorodność – różne sposoby uczenia się i reagowania	Zdrowie psychiczne ZP10, WP4	Bodźce, przewidywalność, koncentracja, tempo pracy, jasna komunikacja i racjonalne dostosowania.	Opisuje wybrane potrzeby osób w spektrum autyzmu, z ADHD i trudnościami w uczeniu się; stosuje język szacunku.	Dostosowuje sposób pracy lub komunikacji do opisanych potrzeb neuroróżnorodnej osoby, unika stereotypów i uzasadnia proponowane racjonalne dostosowanie.	symulacja informacyjna bez udawania niepełnosprawności, projekt zasad klasy, case study
26	Dostępność – przestrzeń przyjazna każdemu	Zdrowie psychiczne ZP10, WP4	Bariery architektoniczne, informacyjne i społeczne; samodzielność i pytanie o potrzebną pomoc.	Rozpoznaje bariery dla osób z niepełnosprawnościami; proponuje konkretne udogodnienie.	Przeprowadza audyt dostępności wybranej przestrzeni, wskazuje barierę architektoniczną, informacyjną i społeczną oraz projektuje konkretne udogodnienie.	spacer badawczy, mapa barier, projekt poprawy
27	Napad padaczkowy – wiem, jak pomóc	Zdrowie psychiczne ZP10, ZF9	Zabezpieczenie głowy i otoczenia, pomiar czasu, pozycja bezpieczna po napadzie, wezwanie pomocy w określonych sytuacjach.	Opisuje zasady bezpiecznej pomocy; odrzuca mity o wkładaniu przedmiotów do ust.	Odtwarza algorytm pomocy podczas napadu padaczkowego, dobiera działania do przebiegu sytuacji i wyjaśnia, dlaczego popularne mity są niebezpieczne.	film instruktażowy z wiarygodnego źródła, algorytm, ćwiczenie na manekinie
28	Domowe zasady ekranowe – wspólna umowa zamiast ciągłych sporów	Internet i profilaktyka uzależnień IPU3, IPU1	Strefy i pory bez ekranów, powiadomienia, wspólne ustalenia i modelowanie przez dorosłych.	Proponuje zasady możliwe do zastosowania; uwzględnia sen, naukę, relacje i odpoczynek.	Tworzy możliwy do negocjowania kontrakt ekranowy z mierzalnymi zasadami, uwzględnia potrzeby wszystkich domowników i sposób rozwiązywania sporów.	metaplan, projekt kontraktu, negocjacje
29	Phishing, deepfake i kradzież tożsamości	Internet i profilaktyka uzależnień IPU2, IPU5	Podejrzane linki, presja czasu, fałszywe nagrania, hasła, uwierzytelnianie i zgłaszanie.	Rozpoznaje typowe sygnały oszustwa; sprawdza nadawcę i nie udostępnia kodów ani danych.	Analizuje podejrzaną wiadomość lub nagranie, wskazuje sygnały phishingu albo deepfake'u i dokumentuje kolejne kroki bezpiecznej weryfikacji.	laboratorium przykładów, checklista STOP, quiz
30	Alkohol, nikotyna i energetyki – dlaczego młody organizm jest szczególnie narażony	Internet i profilaktyka uzależnień IPU4	Wpływ na mózg, serce, sen, decyzje i uzależnienie; e-papierosy i kofeina.	Wymienia najważniejsze ryzyka; rozpoznaje przekaz marketingowy minimalizujący szkodę.	Analizuje reklamę alkoholu, nikotyny lub energetyku, wskazuje techniki minimalizowania ryzyka i wyjaśnia wpływ produktu na młody organizm.	analiza reklam, mapa skutków, fakty i mity
31	Presja grupy – jak odmówić i nie zostać samemu	Internet i profilaktyka uzależnień IPU5, IPU6, ZP5	Odmowa krótka, powtórzenie, zmiana grupy, telefon do zaufanej osoby, wspierający rówieśnik.	Stosuje kilka sposobów odmowy; planuje bezpieczne wyjście z sytuacji.	Odgrywa odmowę w sytuacji presji grupy, stosuje co najmniej dwa sposoby podtrzymania granicy i planuje bezpieczne wyjście ze wsparciem zaufanej osoby.	trening asertywności, scenki, karta planu
32	Mój tydzień online – doświadczenie edukacyjne	Internet i profilaktyka uzależnień IPU1, IPU3	Ewidencja czasu, kategorie aktywności, samopoczucie, sen i aktywności alternatywne.	Monitoruje czas i cel korzystania z sieci; formułuje wnioski i własne zasady równowagi.	Interpretuje dane z tygodniowego monitoringu korzystania z sieci, rozpoznaje obszary przeciążenia i opracowuje realny plan równowagi bez ujawniania prywatnych treści.	dziennik cyfrowy, analiza danych, prezentacja bez ujawniania prywatnych treści

Klasa VI — 32 godzin

Nr	Temat	Dział / wymagania	Treści nauczania	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe	Proponowane sposoby sprawdzenia
1	Mój plan zdrowia – cele oparte na faktach	Wartości i postawy WP2, WP3, ZF1	Cel konkretny, mały i mierzalny; odróżnianie porady specjalisty od internetowej mody.	Formułuje cel zdrowotny oparty na wiarygodnej informacji; przewiduje przeszkody i wsparcie.	Ocenia wiarygodność porady zdrowotnej, formułuje mierzalny cel i tworzy plan działania z terminem, przewidywaną przeszkodą oraz źródłem wsparcia.	SMART w wersji uczniowskiej, analiza źródła, plan działania
2	Badania profilaktyczne i grupy ryzyka	Zdrowie fizyczne ZF4	Badania przesiewowe, wywiad rodzinny, czynniki ryzyka i konsultacja medyczna.	Łączy badanie z jego celem; wyjaśnia, że ryzyko nie oznacza pewnej choroby.	Analizuje opis przypadku, dobiera właściwe badanie przesiewowe i wyjaśnia, dlaczego wynik lub czynnik ryzyka wymaga interpretacji medycznej.	dopasowanie kart, przypadki, quiz
3	Objawy alarmowe – obserwuję, opisuję, zgłaszam	Zdrowie fizyczne ZF5, ZF8	Czas trwania, natężenie, okoliczności, objawy towarzyszące i leki; zakaz samodiagnozy.	Porządkuje informacje o objawach; przygotowuje rzeczowy opis do rozmowy z lekarzem.	Porządkuje złożony opis objawów według czasu, natężenia i okoliczności, wskazuje sygnały alarmowe oraz formułuje zwięzłą informację dla lekarza.	symulacja wywiadu, karta objawów, parafraza
4	Pierwsza pomoc w sytuacjach nagłych – ćwiczenia	Zdrowie fizyczne ZF9	Nieprzytomność, brak prawidłowego oddechu, zadławienie, krwawienie – zakres dostosowany do wyposażenia i kwalifikacji nauczyciela.	Stosuje podstawowy algorytm bezpieczeństwa i wezwania pomocy; współpracuje w zespole.	Wykonuje algorytm pierwszej pomocy w symulowanej sytuacji, uzasadnia kolejność działań i ocenia współpracę zespołu według checklisty.	stacje praktyczne, fantom, ocena koleżeńska według checklisty
5	Szczepienia i dezinformacja – jak rozpoznawać manipulację	Zdrowie fizyczne ZF7, ZF1	Korelacja i przyczynowość, autorytet ekspercki, źródła publiczne i rozmowa z lekarzem.	Weryfikuje źródło i sposób argumentowania; odróżnia pojedynczą historię od danych.	Rozpoznaje techniki manipulacji w poście o szczepieniach, oddziela korelację od przyczynowości i weryfikuje tezę w źródle publicznym lub eksperckim.	analiza postów, drzewo pytań, debata oksfordzka uproszczona
6	Profilaktyka nadwagi i otyłości bez stygmatyzacji	Zdrowie fizyczne ZF3, OD1, AF1	Ruch, sen, żywienie, stres, środowisko i pomoc specjalistyczna; język bez zawstydzania.	Wskazuje wieloczynnikowe uwarunkowania; tworzy plan wspierający zdrowie, nie ocenę wyglądu.	Analizuje wieloczynnikową sytuację dotyczącą masy ciała, tworzy plan wsparcia obejmujący ruch, sen, żywienie i pomoc specjalistyczną bez stygmatyzacji.	case study, koło czynników, zasady wspierającej rozmowy
7	Monitoruję aktywność, nie porównuję się	Aktywność fizyczna AF1, AF2	Aktywność umiarkowana i intensywna, odpoczynek, bezpieczeństwo oraz indywidualne możliwości.	Prowadzi prosty zapis aktywności; ocenia regularność i różnorodność zamiast wyniku sportowego.	Interpretuje dziennik aktywności, ocenia regularność, intensywność i regenerację oraz proponuje zmianę dopasowaną do indywidualnych możliwości.	dziennik aktywności, wykres ręczny, refleksja
8	Aktywny transport – zdrowie i środowisko	Aktywność fizyczna AF3, ZE5	Widoczność, kask, przepisy, pogoda, jakość trasy i alternatywy.	Planuje bezpieczną trasę pieszą lub rowerową; ocenia wpływ transportu na zdrowie i powietrze.	Porównuje dwie trasy aktywnego transportu według bezpieczeństwa, pogody i wpływu na środowisko, a następnie uzasadnia wybór lub proponuje alternatywę.	mapa trasy, audyt bezpieczeństwa, projekt lokalny
9	Ruch i oddech w stresie	Aktywność fizyczna AF5, ZP3	Spacer, ćwiczenia rytmiczne, oddech, rozciąganie, odpoczynek i wsparcie.	Dobiera aktywność do poziomu napięcia; rozumie, że ruch nie zastępuje profesjonalnej pomocy.	Porównuje skuteczność dwóch bezpiecznych form ruchu lub oddechu przy różnym poziomie napięcia i wskazuje granice samodzielnego radzenia sobie.	mikropraktyki, skala napięcia, karta wyboru
10	Audyt snu – co rzeczywiście mogę poprawić	Aktywność fizyczna AF7	Regularność, światło, aktywność, stres, kofeina i urządzenia cyfrowe.	Analizuje własne nawyki bez porównywania; wybiera jedną zmianę możliwą do utrzymania.	Analizuje dane z audytu snu, identyfikuje prawdopodobne czynniki zakłócające i projektuje tygodniowy eksperyment z jasno określonym sposobem oceny zmiany.	dziennik anonimowy, metaplan, eksperyment tygodniowy
11	Zdrowy posiłek – planuję, kupuję, przygotowuję	Odżywianie OD1, OD3	Talerz zdrowego żywienia, sezonowość, higiena, alergie i budżet.	Tworzy listę produktów i kolejność pracy; uwzględnia różnorodność i bezpieczeństwo.	Opracowuje kompletny plan posiłku obejmujący jadłospis, listę zakupów, budżet, kolejność pracy, higienę i zabezpieczenie potrzeb alergicznych.	projekt kulinarny, lista zakupów, prezentacja

Nr	Temat	Dział / wymagania	Treści nauczania	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe	Proponowane sposoby sprawdzenia
12	Ocena produktu – etykieta, aplikacja i zdrowy rozsądek	Odżywianie OD5	Skład, wartość odżywcza, alergeny, porcja, częstotliwość i ograniczenia aplikacji.	Porównuje dwa produkty; uzasadnia wybór na podstawie pełnych danych.	Porównuje skład i wartość odżywczą dwóch produktów, wskazuje ograniczenia uproszczonych aplikacji oceniających żywność i uzasadnia wybór produktu odpowiedniego w podanej sytuacji.	analiza porównawcza, tabela decyzji, dyskusja
13	Lodówka bez strat – doświadczenie o przechowywaniu	Odżywianie OD6	Temperatura, rotacja zapasów, zamrażanie, data przydatności i higiena.	Projektuje właściwe rozmieszczenie produktów; planuje zużycie i ogranicza odpady.	Projektuje rozmieszczenie produktów w lodówce, uzasadnia je temperaturą i datami przydatności oraz tworzy plan rotacji zapasów ograniczający straty.	model lodówki, wyzwanie rodzinne, raport
14	Dobrostan psychiczny – czynniki ochronne i ryzyka	Zdrowie psychiczne ZP1	Sen, ruch, relacje, bezpieczeństwo, poczucie sensu; przewlekły stres, izolacja i przemoc.	Rozpoznaje czynniki indywidualne, rodzinne i szkolne; tworzy własną listę ochronną.	Analizuje sytuację ucznia pod kątem czynników ochronnych i ryzyka, tworzy mapę dostępnych zasobów oraz proponuje realne działanie wzmacniające dobrostan.	tarcza dobrostanu, praca grupowa, refleksja
15	Pierwsza pomoc emocjonalna – zauważ, wysłuchaj, połącz z pomocą	Zdrowie psychiczne ZP2, ZP9	Aktywne słuchanie, spokojna obecność, bezpieczeństwo, granice odpowiedzialności rówieśnika.	Udziela prostego wsparcia bez diagnozowania; przekazuje informację dorosłemu w sytuacji zagrożenia.	Prowadzi modelową rozmowę wspierającą, stosuje aktywne słuchanie, rozpoznaje sygnał zagrożenia i przekazuje osobę do odpowiedniej pomocy bez diagnozowania.	model rozmowy, scenki, karta zdań wspierających
16	Obraz siebie – nie jestem tylko wyglądem	Zdrowie psychiczne ZP4, WP4	Mocne strony, wartości, kompetencje, różnorodność ciał i wpływ komentarzy.	Rozpoznaje swoje zasoby; krytycznie ocenia porównywanie wyglądu.	Analizuje wpływ komentarzy i przekazów medialnych na obraz siebie, tworzy portfolio zasobów oraz formułuje komunikat oddzielający wartość osoby od wyglądu.	portfolio zasobów, analiza języka, kampania życzliwości
17	Asertywność, agresja, uległość – wybieram szacunek	Zdrowie psychiczne ZP5	Granice, konsekwencje, spokojny ton, powtórzenie komunikatu i odejście po pomoc.	Rozpoznaje trzy style; stosuje odmowę i prośbę w sytuacji szkolnej i rówieśniczej.	Porównuje konsekwencje reakcji uległej, agresywnej i asertywnej, a następnie stosuje spokojną odmowę, powtórzenie komunikatu i bezpieczne odejście.	drama, metoda zdartej płyty, informacja zwrotna
18	Rozmowa zamiast eskalacji	Zdrowie psychiczne ZP8, ZS3	Komunikat „ja”, pytania otwarte, język bez etykietowania i uzgadnianie zasad.	Parafrazuje; nazywa potrzebę i proponuje rozwiązanie.	Przeprowadza krótką rozmowę deeskalującą, wykorzystuje parafrazę i pytania otwarte, nazywa potrzeby stron oraz proponuje rozwiązanie bez etykietowania.	mediacja rówieśnicza w miniwersji, scenki, obserwacja
19	Świadek przemocy ma znaczenie	Zdrowie psychiczne ZP6	Nie wzmacniać, wesprzeć osobę, zgłosić dorosłemu, zabezpieczyć cyfrowe dowody, nie działać samotnie w ryzyku.	Wybiera bezpieczny sposób reakcji; wie, że odpowiedzialność za przemoc ponosi sprawca.	Dobiera bezpieczną strategię świadka przemocy, planuje wsparcie osoby krzywdzonej, zabezpieczenie dowodów i zgłoszenie bez narażania siebie.	model 4D, przypadki, plan interwencji
20	Gdy ktoś mówi, że nie chce żyć lub się krzywdzi	Zdrowie psychiczne ZP7, ZP9	Bez tajemnicy w sytuacji zagrożenia, nieocenianie, pozostanie przy osobie i wezwanie pomocy.	Reaguje poważnie i natychmiast informuje dorosłego; zna miejsca pomocy.	Formułuje natychmiastową reakcję na wypowiedź o samobójstwie lub samouszkodzeniu, wskazuje osoby alarmowe i uzasadnia, dlaczego nie wolno obiecywać tajemnicy.	scenariusz rozmowy, karta bezpieczeństwa, omówienie z pedagogiem/psychologiem
21	Gdzie szukać profesjonalnego wsparcia	Zdrowie psychiczne ZP9	Pedagog/psycholog szkolny, poradnia, opieka środowiskowa, lekarz, telefon zaufania i sytuacje alarmowe.	Odróżnia rolę psychologa, psychoterapeuty i psychiatry; wskazuje szkolne i pozaszkolne ścieżki pomocy.	Dopasowuje rodzaj profesjonalnej pomocy do kilku opisanych trudności i tworzy czytelną mapę szkolnych, medycznych oraz kryzysowych ścieżek wsparcia.	mapa systemu, dopasowanie specjalisty, karta kontaktów
22	Więzi rodzinne w czasie zmian	Zdrowie społeczne ZS4, ZS5	Rozmowa, rytuały, kontakt z bliskimi, choroba, żałoba, rozwód, nowe związki i pomoc.	Proponuje sposoby podtrzymywania relacji; rozumie, że nie odpowiada za decyzje dorosłych.	Analizuje zmianę w rodzinie, rozpoznaje potrzeby dziecka i dorosłych oraz tworzy plan podtrzymywania więzi bez obciążania dziecka odpowiedzialnością.	case study, list wsparcia, plan bez danych osobistych

Nr	Temat	Dział / wymagania	Treści nauczania	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe	Proponowane sposoby sprawdzenia
23	Granice, prawo i bezpieczeństwo dziecka	Zdrowie społeczne ZS6	Prawo do bezpieczeństwa, prywatności i pomocy; szkoła, rodzic/opiekun, policja i służby w sytuacji zagrożenia.	Rozpoznaje przekroczenie granic i sytuację wymagającą interwencji; wskazuje osoby i instytucje ochrony.	Ocenia sytuację przekroczenia granic pod kątem bezpieczeństwa i praw dziecka, a następnie opracowuje kolejność zgłoszenia do właściwych osób lub instytucji.	ścieżka zgłoszenia, analiza scenariuszy, plakat
24	Mózg nastolatka – rozwój, emocje i decyzje	Dojrzewanie DOJ1	Rozwój kontroli impulsów, emocje, uczenie się, potrzeba autonomii i odpowiedzialność.	Wyjaśnia, że dojrzewanie obejmuje ciało, mózg i relacje; rozpoznaje znaczenie snu i wsparcia.	Łączy informacje o rozwoju mózgu z impulsywnością, emocjami i uczeniem się, analizuje decyzję nastolatka oraz proponuje warunki wspierające odpowiedzialny wybór.	model mózgu, studia sytuacji, refleksja
25	Norma rozwojowa i sygnały do konsultacji	Dojrzewanie DOJ2	Tempo dojrzewania, ból, urazy, nietypowe objawy i zasada niesamodzielnego diagnozowania.	Odróżnia zróżnicowane tempo rozwoju od objawów wymagających rozmowy z dorosłym lub lekarzem.	Klasyfikuje przykłady jako zróżnicowane tempo rozwoju, sytuację do obserwacji albo sygnał do konsultacji i uzasadnia decyzję bez samodzielnego diagnozowania.	karty „obserwuj–zgłoś”, pytania anonimowe, instrukcja
26	Higiena dojrzewania – świadomie i bez wstydu	Dojrzewanie DOJ3	Skóra, pot, włosy, higiena narządów płciowych, bielizna, środki menstruacyjne i ochrona skóry.	Dobiera bezpieczne produkty i rutyny higieniczne; unika szkodliwych praktyk.	Porównuje produkty i praktyki higieniczne okresu dojrzewania, projektuje bezpieczną rutynę oraz wskazuje działania mogące podrażniać lub szkodzić.	stacje informacyjne, analiza produktów, fakty i mity
27	Cykl miesiączkowy – obserwacja, samopoczucie, zaburzenia	Dojrzewanie DOJ4	Krwawienie, samopoczucie, nieregularność, silny ból, omdlenia i troska bez zawstydzania.	Opisuje podstawowy przebieg cyklu; wymienia objawy wymagające konsultacji.	Interpretuje modelowy zapis cyklu, rozpoznaje nieregularność lub objawy alarmowe i formułuje wspierającą rekomendację rozmowy z dorosłym albo lekarzem.	kalendarz modelowy, studium przypadku, pudełko pytań
28	Klimat, zanieczyszczenia i zdrowie	Zdrowie środowiskowe ZE1, ZE2	Smog, upał, alergie, nawodnienie, wentylacja, komunikaty i bezpieczna aktywność.	Łączy jakość powietrza i upały ze zdrowiem; planuje działanie ochronne.	Analizuje lokalne dane o smogu lub upale, określa grupy szczególnie narażone i opracowuje krótki alert zdrowotny z konkretnymi działaniami ochronnymi.	analiza danych lokalnych, alert zdrowotny, projekt
29	Hałas i słuch – niewidzialne obciążenie	Zdrowie środowiskowe ZE4	Czas ekspozycji, głośność słuchawek, odpoczynek dla słuchu i sygnały problemu.	Mierzy natężenie dźwięku orientacyjnie; stosuje zasady ochrony słuchu.	Interpretuje serię pomiarów hałasu, wskazuje źródła nadmiernej ekspozycji i tworzy rekomendacje dotyczące głośności, czasu oraz odpoczynku dla słuchu.	pomiar aplikacją, audyt szkolny, rekomendacje
30	Grooming, szantaż i niebezpieczne kontakty	Internet i profilaktyka uzależnień IPU2, IPU5, ZS6	Fałszywa bliskość, prośby o tajemnicę, zdjęcia, groźby, presja i ścieżka pomocy.	Rozpoznaje stopniowe przekraczanie granic; kończy kontakt, zabezpiecza dowody i zgłasza dorosłemu.	Analizuje kolejne etapy groomingu lub szantażu, wskazuje czerwone flagi i układa algorytm zakończenia kontaktu, zabezpieczenia dowodów oraz zgłoszenia.	studium przypadku, czerwone flagi, algorytm reagowania
31	AI, VR, gry i media – korzyści, ryzyko, równowaga	Internet i profilaktyka uzależnień IPU2, IPU1	Sztuczna inteligencja, wirtualna rzeczywistość, immersja, dane, czas, sen, relacje i aktywność.	Ocenia korzyści i zagrożenia; rozpoznaje sygnały utraty kontroli.	Porównuje dwa sposoby korzystania z AI, VR, gier lub mediów, ocenia wpływ na dane, sen, relacje i aktywność oraz projektuje plan równowagi.	debata, karta bilansu, plan ochronny
32	Kampania „Wybieram zdrowie” – doświadczenie edukacyjne	Internet i profilaktyka uzależnień IPU4, IPU6, WP3	Styl życia bez alkoholu, nikotyny i energetyków; język bez straszenia i bez moralizowania.	Tworzy komunikat profilaktyczny oparty na faktach; pracuje zespołowo i ocenia skuteczność przekazu.	Tworzy kampanię profilaktyczną opartą na sprawdzonych faktach, dopasowuje język do odbiorcy i ocenia skuteczność przekazu według ustalonych kryteriów.	projekt kampanii, plakat/film/podcast, prezentacja i ewaluacja

Klasa VII — 32 godzin

Nr	Temat	Dział / wymagania	Treści nauczania	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe	Proponowane sposoby sprawdzenia
1	Godność człowieka i szacunek w zdrowiu	Wartości i postawy WP1, WP2	Godność na każdym etapie życia, szacunek dla różnic, prawa pacjenta w ujęciu edukacyjnym.	Uzasadnia niezbywalność godności; rozpoznaje język stygmatyzujący chorobę lub niepełnosprawność.	Analizuje stygmatyzujący komunikat dotyczący choroby lub niepełnosprawności, wskazuje naruszenie godności i przekształca go w język szacunku.	studium przypadku, dyskusja, kodeks języka
2	Zdrowie publiczne, solidarność i wolontariat	Wartości i postawy WP3, WP5	Szczepienia, badania, donacja krwi w dorosłości, wolontariat i dobro wspólne.	Wyjaśnia społeczne znaczenie profilaktyki i wolontariatu; planuje małe działanie dla innych.	Projektuje małe działanie z zakresu zdrowia publicznego lub wolontariatu, określa odbiorców, potrzebne zasoby, zasady bezpieczeństwa i spodziewany efekt.	mapa interesariuszy, projekt działania, debata
3	Czynniki zdrowia – co mogę zmieniać	Zdrowie fizyczne ZF1, WP4	Czynniki biologiczne, środowiskowe, społeczne, systemowe i zachowania.	Analizuje wpływ stylu życia i środowiska; tworzy realistyczny plan wpływu.	Tworzy mapę modyfikowalnych i niemodyfikowalnych czynników zdrowia dla opisanej osoby, ustala priorytet zmiany i uzasadnia realny zakres wpływu.	koło wpływu, case study, plan osobisty
4	Parametry zdrowia – co mówią, a czego nie mówią	Zdrowie fizyczne ZF5	Monitorowanie bez samodiagnozy, pomiar jako część szerszej oceny zdrowia.	Wyjaśnia rolę ciśnienia, glukozy, lipidów i masy ciała; rozumie potrzebę interpretacji przez specjalistę.	Interpretuje przykładowe wyniki ciśnienia, glukozy, lipidów lub masy ciała, wskazuje ograniczenia pojedynczego pomiaru i uzasadnia potrzebę oceny specjalisty.	pokaz sprzętu, analiza wyników modelowych, rozmowa
5	Choroby zakaźne i drogi przenoszenia	Zdrowie fizyczne ZF2	Droga kropelkowa, kontaktowa, przez krew i płciowa w ujęciu medycznym; higiena i odpowiedzialność.	Rozróżnia drogi zakażenia; dobiera adekwatną profilaktykę.	Dopasowuje działania profilaktyczne do różnych dróg przenoszenia zakażeń, analizuje nieskuteczną reakcję i wyjaśnia, na czym polega jej błąd.	mapa dróg, scenariusze, quiz
6	Epidemie, pandemie i objawy sepsy	Zdrowie fizyczne ZF3, ZF2	Łańcuch zakażenia, izolacja, higiena, komunikaty sanitarne i podstawowe sygnały sepsy.	Wyjaśnia mechanizm szerzenia zakażeń; rozpoznaje objawy wymagające pilnej pomocy.	Analizuje scenariusz szerzenia się zakażenia, wskazuje ogniwa łańcucha epidemicznego oraz rozpoznaje objawy wymagające pilnej pomocy z powodu podejrzenia sepsy.	symulacja łańcucha, analiza komunikatu, karta alarmowa
7	Szczepienia i dezinformacja	Zdrowie fizyczne ZF4	Historia profilaktyki, źródła, fałszywy autorytet, cherry-picking i emocjonalne nagłówki.	Rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane; identyfikuje techniki dezinformacji.	Porównuje dwa przekazy o szczepieniach, identyfikuje techniki dezinformacji i weryfikuje najważniejszą tezę na podstawie wiarygodnych danych.	fact-checking, analiza postów, debata
8	Kleszcze i choroby odzwierzęce – wymaganie do wyboru	Zdrowie fizyczne ZF-W1	Odzież, repelenty, oględziny skóry, pęseta/kleszczołapki i obserwacja miejsca.	Wymienia zasady ochrony; opisuje bezpieczne usuwanie kleszcza.	Opracowuje instrukcję ochrony przed kleszczami i postępowania po ukłuciu, uwzględnia bezpieczne usunięcie oraz objawy wymagające konsultacji.	instruktaż na modelu, checklista wycieczki, quiz
9	Choroby przewlekłe i potrzeby osób po udarze – wymaganie do wyboru	Zdrowie fizyczne ZF-W2	Cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca, nowotwory, zaburzenia psychiczne, udar i rehabilitacja.	Opisuje wybrane choroby i bariery codzienności; stosuje język empatii i wsparcia.	Analizuje codzienność osoby z chorobą przewlekłą lub po udarze, rozpoznaje bariery i projektuje wsparcie wzmacniające samodzielność bez wyręczania.	case study, wywiad z ekspertem lub materiał źródłowy, mapa wsparcia
10	Dostępność i projektowanie dla wszystkich	Zdrowie fizyczne ZF6, WP2	Podjazdy, oznaczenia, napisy, prosty język, dostęp cyfrowy i pytanie o preferowaną pomoc.	Identyfikuje bariery społeczne, techniczne i architektoniczne; proponuje uniwersalne rozwiązanie.	Przeprowadza audyt przestrzeni lub usługi, rozpoznaje różne typy barier i proponuje rozwiązanie zgodne z zasadą projektowania dla wszystkich.	audyt dostępności, projekt, prezentacja

Nr	Temat	Dział / wymagania	Treści nauczania	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe	Proponowane sposoby sprawdzenia
11	Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób – wymaganie do wyboru	Aktywność fizyczna AF1, AF-W1	Choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca typu 2, zdrowie psychiczne, kości i stawy.	Argumentuje związek ruchu z profilaktyką; planuje wydarzenie promujące aktywność.	Projektuje wydarzenie promujące aktywność fizyczną, uzasadnia jego znaczenie profilaktyczne i uwzględnia dostępność, bezpieczeństwo oraz różne możliwości uczestników.	projekt wydarzenia, plakat oparty na danych, dyskusja
12	Moje 24 godziny – ruch, odpoczynek, sen	Aktywność fizyczna AF2	Czas siedzenia, aktywność, nauka, sen, regeneracja i korzystanie z technologii.	Monitoruje dobę; wskazuje obszary równowagi i przeciążenia.	Interpretuje zapis 24 godzin, identyfikuje nierównowagę między ruchem, siedzeniem, snem i odpoczynkiem oraz tworzy realny plan korekty.	koło doby, dziennik, analiza
13	Plecy i mięśnie dna miednicy – profilaktyka	Aktywność fizyczna AF3	Ergonomia, stabilizacja, oddech, unikanie bólu i konsultacja w razie dolegliwości.	Wykonuje bezpieczne ćwiczenia posturalne; wyjaśnia znaczenie mięśni głębokich.	Układa bezpieczny zestaw ćwiczeń posturalnych i mięśni głębokich, uzasadnia dobór oraz wskazuje sygnały bólu lub dyskomfortu wymagające przerwania.	instruktaż ruchowy, stacje, karta ćwiczeń
14	Aktywny transport i zamiana bezruchu na ruch	Aktywność fizyczna AF4, AF-W2	Schody, spacer, rower, bezpieczeństwo, motywacja, koszty i dostępność.	Identyfikuje bariery aktywności; proponuje sposoby ich pokonywania.	Porównuje możliwe sposoby codziennego transportu, rozpoznaje bariery aktywności i projektuje wykonalną zamianę części bezruchu na ruch.	metaplan, mapa trasy, kontrakt grupy
15	Hartowanie organizmu – fakty i bezpieczeństwo	Aktywność fizyczna AF5	Ruch na powietrzu, temperatura, regularność, przeciwwskazania i konsultacja.	Wymienia metody i zasady stopniowania; rozpoznaje ryzykowne praktyki.	Ocenia przykłady hartowania pod względem stopniowania i przeciwwskazań, odrzuca ryzykowne praktyki oraz tworzy bezpieczny plan adaptacji.	fakty i mity, scenariusze, plan bezpieczny
16	Planowanie zbilansowanych posiłków z pomocą technologii	Odżywianie OD1	Talerz zdrowego żywienia, różnorodność, porcja, alergie, kultura i budżet.	Układa jadłospis dnia; krytycznie korzysta z aplikacji.	Układa zbilansowany jadłospis z pomocą aplikacji, sprawdza jej wynik z zasadami żywienia i wskazuje co najmniej dwa ograniczenia technologicznej oceny.	aplikacja lub arkusz, praca w parach, ocena kryterialna
17	Napój izotoniczny i żywienie wokół wysiłku	Odżywianie OD2	Woda, elektrolity, węglowodany, higiena i unikanie nadmiaru cukru.	Przygotowuje prosty napój; dobiera posiłek do rodzaju i czasu wysiłku.	Dobiera napój, posiłek i czas ich spożycia do rodzaju wysiłku, uzasadnia wybór oraz wskazuje sytuacje, w których zwykła woda jest wystarczająca.	warsztat, porównanie napojów, karta przepisu
18	Niewłaściwe żywienie, alergie i choroby autoimmunologiczne	Odżywianie OD3	Otyłość, insulinooporność, cukrzyca typu 2, celiakia, cukrzyca typu 1, Hashimoto i alergie.	Odróżnia alergię od nietolerancji w podstawowym zakresie; wyjaśnia znaczenie zaleceń medycznych.	Porównuje alergię, nietolerancję i chorobę autoimmunologiczną na przykładach, dobiera bezpieczną reakcję i uzasadnia konieczność przestrzegania zaleceń medycznych.	case study, mapa pojęć, analiza etykiet
19	Diety cud, suplementy, energetyki i doping	Odżywianie OD4	Restrukcyjne diety, suplementy bez wskazań, kofeina, środki dopingujące i presja wyglądu.	Rozpoznaje obietnice bez podstaw; wymienia ryzyka zdrowotne i prawne dopingu.	Analizuje reklamę diety, suplementu, energetyku lub środka dopingującego, rozpoznaje obietnice bez dowodów i wyjaśnia zdrowotne oraz prawne konsekwencje.	analiza reklam, checklista ryzyka, debata
20	Emocje–myśli–ciało–zachowanie	Zdrowie psychiczne ZP1	Wzajemne zależności i błędne koła, bez diagnozowania zaburzeń.	Tworzy łańcuch reakcji; wskazuje miejsce, w którym może zastosować strategię regulacji.	Buduje łańcuch emocja–myśl–reakcja ciała–zachowanie dla złożonej sytuacji i wybiera moment, w którym konkretna strategia może przerwać niekorzystny schemat.	model sytuacyjny, karty łańcucha, refleksja
21	Potrzeby i poczucie własnej wartości	Zdrowie psychiczne ZP2	Autorefleksja, granice, odpowiedzialność i język wewnętrzny.	Rozpoznaje potrzebę pod zachowaniem; rozróżnia wartość osoby od oceny pojedynczego działania.	Analizuje zachowanie bez etykietowania osoby, wskazuje możliwą potrzebę i formułuje reakcję wzmacniającą poczucie wartości bez usprawiedliwiania krzywdzenia.	dziennik refleksji, pytania sokratejskie, praca indywidualna

Nr	Temat	Dział / wymagania	Treści nauczania	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe	Proponowane sposoby sprawdzenia
22	Obraz ciała w mediach społecznościowych	Zdrowie psychiczne ZP3	Porównania, retusz, algorytmy, komentarze i różnorodność ciał.	Rozpoznaje filtry, selekcję i komercyjny cel przekazu; buduje realistyczny obraz ciała.	Analizuje przekaz z mediów społecznościowych, wskazuje filtr, selekcję lub cel komercyjny i tworzy realistyczny komunikat chroniący obraz ciała.	analiza materiałów, dekonstrukcja posta, kampania
23	Pierwsza pomoc emocjonalna wobec rówieśnika	Zdrowie psychiczne ZP4	Bezpieczeństwo, poufność z wyjątkiem zagrożenia, komunikaty wspierające i zgłoszenie.	Słucha, nie ocenia i łączy osobę z dorosłym wsparciem; zna granice swojej roli.	Przeprowadza modelową pierwszą pomoc emocjonalną, słucha bez oceniania, rozpoznaje granice roli rówieśnika i w odpowiednim momencie włącza dorosłe wsparcie.	scenki, model rozmowy, karta decyzji
24	Zdrowie psychiczne – wymaganie do wyboru: dobrostan albo potrzeby osób z zaburzeniami	Zdrowie psychiczne ZP-W1 albo ZP-W2	Wariant A: czynniki dobrostanu i adekwatne techniki radzenia sobie. Wariant B: potrzeby osób z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, zaburzeniami odżywiania i dysmorfofobią; profesjonalna pomoc, bez testów przesiewowych i autodiagnozy.	Identyfikuje czynniki chroniące dobrostan i dobiera bezpieczne strategie albo omawia potrzeby osób z wybranymi zaburzeniami; odróżnia wsparcie rówieśnicze od pomocy profesjonalnej.	W modelowej sytuacji proponuje adekwatne wsparcie i bezpieczną ścieżkę pomocy zgodnie z wybranym wariantem, bez diagnozowania i stygmatyzowania.	nauczyciel wybiera wariant A albo B; studium przypadku, mapa pomocy, fakty i mity, język niestygmatyzujący
25	Zakochanie, popęd, miłość i odpowiedzialność	Zdrowie społeczne ZS1	Emocje, przyciąganie, decyzje, czas, komunikacja, presja i granice.	Odróżnia pojęcia; wskazuje cechy relacji opartej na szacunku i odpowiedzialności.	Analizuje zachowanie w relacji, odróżnia zakochanie, popęd i dojrzałą troskę oraz uzasadnia znaczenie szacunku, odpowiedzialności i nienaruszania granic.	karty pojęć, dyskusja moderowana, case study
26	Relacje i atmosfera w rodzinie	Zdrowie społeczne ZS2	Współpraca, odpowiedzialność, rodziny wielodzietne, wsparcie i konflikty.	Równoważy własne potrzeby z potrzebami innych; wskazuje swój wpływ na atmosferę.	Analizuje trudną sytuację rodzinną, rozróżnia własne potrzeby od potrzeb innych i proponuje komunikat lub działanie poprawiające atmosferę bez przejmowania cudzej odpowiedzialności.	metaplan, scenki, plan rozmowy
27	Manipulacja – rozpoznaję i reaguję	Zdrowie społeczne ZS3	Techniki manipulacji w relacjach i sieci, sprawdzanie faktów i konsultacja.	Rozpoznaje poczucie winy, groźbę, fałszywy wybór i izolowanie; reaguje asertywnie.	Rozpoznaje technikę manipulacji w dialogu, wyjaśnia jej wpływ na decyzję i formułuje asertywną reakcję wraz ze sposobem uzyskania wsparcia.	analiza dialogów, trening odpowiedzi, checklista
28	Konflikt i mediacja – od stanowisk do potrzeb	Zdrowie społeczne ZS4	Etapy mediacji, zasady dobrowolności, bezstronności i bezpieczeństwa.	Odróżnia stanowisko od potrzeby; proponuje neutralne rozwiązanie.	Prowadzi krótką mediację, oddziela stanowiska od potrzeb, formułuje neutralne podsumowanie i proponuje rozwiązanie możliwe do zaakceptowania przez obie strony.	symulacja mediacji, karta procesu, informacja zwrotna
29	Dojrzewanie i kolejne etapy życia	Dojrzewanie DOJ1	Rozwój ciała, tożsamości, samodzielności i odpowiedzialności w cyklu życia.	Opisuje cele rozwojowe adolescencji; odnosi je do dorosłości, menopauzy, andropauzy i starości.	Porównuje zadania rozwojowe adolescencji z kolejnymi etapami życia, wskazuje podobieństwa i różnice oraz unika uproszczeń i stereotypów wieku.	oś życia, wywiad międzypokoleniowy opcjonalny, refleksja
30	Zdrowie środowiskowe – klimat, bioróżnorodność i zdrowie	Zdrowie środowiskowe ZE1, ZE2	Upały, smog, choroby układu oddechowego i krążenia, alergie, zdrowie psychiczne i ekosystemy.	Łączy zmiany środowiskowe z chorobami i dobrostanem; rozumie rolę bioróżnorodności.	Analizuje zależność między klimatem, bioróżnorodnością i zdrowiem na podstawie danych lub przypadku oraz projektuje wykonalne działanie ochronne.	mapa zależności, analiza danych, dyskusja
31	Relacje cyfrowe, dane osobiste i ryzykowne treści	Internet i profilaktyka uzależnień IPU1, IPU2	Patostreaming, wyzwania, cyberprzemoc, hejt, seksting, pornografia, gry i media społecznościowe.	Analizuje własne ryzyko; stosuje zasady ochrony danych i reagowania na szkodliwe treści.	Przeprowadza audyt ryzyka w relacji cyfrowej, ocenia ochronę danych i kontakt z ryzykowną treścią oraz tworzy plan zabezpieczenia i zgłoszenia.	audyt cyfrowy, studia przypadków, plan ochronny

Nr	Temat	Dział / wymagania	Treści nauczania	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe	Proponowane sposoby sprawdzenia
32	Substancje i zachowania ryzykowne – debata jako doświadczenie edukacyjne	Internet i profilaktyka uzależnień IPU3, IPU4, IPU-W1	Alkohol, nikotyna, narkotyki, nowe substancje, leki bez wskazań oraz szkodliwe używanie technologii.	Argumentuje przeciw zachowaniom ryzykownym; uczestniczy w debacie z poszanowaniem faktów.	Buduje argument oparty na faktach przeciw zachowaniu ryzykownemu, odpowiada na kontrargument i formułuje wniosek z poszanowaniem zasad rzetelnej debaty.	debata, bank argumentów, samoocena i refleksja

Klasa VIII — 16 godzin

Nr	Temat	Dział / wymagania	Treści nauczania	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe	Proponowane sposoby sprawdzenia
1	Godność, wartości i odpowiedzialność za zdrowie	Wartości i postawy WP1, WP2, WP3, WP4, WP5	Godność i równa wartość człowieka niezależnie od zdrowia, sprawności i pochodzenia; różne sposoby rozumienia zdrowia; wolontariat, profilaktyka i zdrowie publiczne.	Uzasadnia niezbywalną godność człowieka; szanuje różnice.	Rozpoznaje własną sprawczość i odpowiedzialność społeczną; samodzielnie uzasadnia wybory i stosuje wiedzę w nowej sytuacji.	studium przypadku, dyskusja problemowa, mapa wpływu, plan małego działania
2	Mój bilans zdrowia: czynniki ryzyka, profilaktyka i choroby przewlekłe	Zdrowie fizyczne ZF1, ZF5, ZF-W2	Styl życia, sen, stres, używki, ciśnienie, glukoza i lipidy; choroby cywilizacyjne i przewlekłe; udar; badania profilaktyczne; granice samokontroli i zakaz samodiagnozy.	Analizuje modyfikowalne czynniki zdrowia; wyjaśnia znaczenie profilaktyki.	Opisuje potrzeby osoby przewlekle chorej lub po udarze bez stygmatyzacji; samodzielnie uzasadnia wybory i stosuje wiedzę w nowej sytuacji.	analiza przypadku, portfolio zdrowia, praca ze źródłem medycznym, karta „kiedy do specjalisty”
3	Dostępność, pierwsza pomoc i reagowanie w sytuacjach zagrożenia	Zdrowie fizyczne ZF6, ZF7, ZF8, ZF9	Niepełnosprawność i dostępność; poszanowanie samodzielności; utrata przytomności, brak prawidłowego oddechu, krwotok, zadławienie, padaczka i podejrzenie udaru; numer 112 i bezpieczeństwo ratownika.	Rozpoznaje bariery i proponuje racjonalne usprawnienia; prawidłowo wzywa pomoc i dobiera podstawowe działania do sytuacji.	Analizuje sytuację łączącą barierę dostępności i zagrożenie zdrowia, projektuje racjonalne usprawnienie oraz prawidłowo porządkuje działania pierwszej pomocy.	audyt dostępności, stacje zadaniowe, scenki, ćwiczenie komunikatu alarmowego
4	Ruch dla zdrowia: motywacja, plan dnia i aktywny transport	Aktywność fizyczna AF1, AF2, AF4, AF-W2	Korzyści ruchu, motywy i bariery, siedzący tryb życia, aktywny transport, monitorowanie aktywności bez obsesyjnej kontroli, organizacja wydarzenia promującego ruch.	Planuje tygodniową aktywność z uwzględnieniem snu i odpoczynku; rozpoznaje bariery i dobiera realne sposoby zwiększania ruchu.	Opracowuje tygodniowy plan ruchu z uwzględnieniem obowiązków, snu i regeneracji, przewiduje bariery i określa sposób monitorowania realizacji.	koło doby, plan tygodnia, debata, projekt miniwydarzenia
5	Bezpieczny trening: postawa ciała, hartowanie i regeneracja	Aktywność fizyczna AF3, AF5	Bóle pleców, ergonomia, mięśnie dna miednicy w ujęciu zdrowotnym, rozgrzewka, regeneracja, stopniowanie bodźców, bezpieczeństwo w zimnie i upale.	Dobiera bezpieczne ćwiczenia posturalne i regeneracyjne; wyjaśnia zasady stopniowego hartowania i przeciwwskazania.	Projektuje bezpieczny plan treningu obejmujący postawę, stopniowe hartowanie i regenerację, uzasadnia progresję oraz wskazuje przeciwwskazania i sygnały przerwania.	instruktaż, stacje ćwiczeń, analiza błędów, karta bezpieczeństwa
6	Żywienie i nawodnienie: planowanie, wysiłek, suplementy i doping	Odżywianie OD1, OD2, OD3, OD4	Bilans energii i składników, regularność posiłków, etykiety, napój izotoniczny, posiłki przed i po wysiłku, ryzykowne diety, suplementacja tylko przy uzasadnieniu, energetyki i doping.	Układa zbilansowany jadłospis; dobiera posiłek i nawodnienie do wysiłku.	Krytycznie ocenia diety, energetyki, suplementy i doping; samodzielnie uzasadnia wybory i stosuje wiedzę w nowej sytuacji.	analiza etykiet, projekt jadłospisu, porównanie źródeł, drzewo decyzji
7	Emocje, myśli i ciało: rozpoznawanie potrzeb oraz regulacja napięcia	Zdrowie psychiczne ZP1, ZP2, ZP-W1	Funkcje emocji, potrzeby, reakcje stresowe, schemat sytuacja–myśl–emocja–reakcja, sen, ruch, rozmowa, oddech, uważność i sięganie po pomoc.	Wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem; stosuje bezpieczne sposoby regulacji napięcia.	Analizuje sekwencję emocji, myśli, objawów fizycznych i zachowania, dobiera co najmniej dwie strategie regulacji i wskazuje granicę samodzielnej pomocy.	analiza modelowych sytuacji, dziennik obserwacji bez danych wrażliwych, ćwiczenie oddechowe, plan wsparcia
8	Obraz ciała, media i poczucie własnej wartości	Zdrowie psychiczne ZP2, ZP3	Różnorodność wyglądu, dojrzewanie, filtry i retusz, algorytmy, presja wyglądu, zachowania ryzykowne związane z masą ciała, język niestygmatyzujący.	Rozpoznaje wpływ porównań i przekazów medialnych na obraz ciała; formułuje realistyczne i wspierające komunikaty.	Krytycznie analizuje przekaz medialny o wyglądzie, wskazuje mechanizmy porównywania i komercyjny cel oraz tworzy wspierający kontrprzekaz oparty na różnorodności.	analiza przekazów, fact-checking obrazu, praca z komunikatem, karta ochrony dobrostanu
9	Pierwsza pomoc emocjonalna i potrzeby osób w kryzysie psychicznym	Zdrowie psychiczne ZP4, ZP-W2	Aktywne słuchanie, obecność, granice poufności, samouszkodzenia i myśli samobójcze jako sygnały wymagające natychmiastowej pomocy dorosłych, zaburzenia okresu dojrzewania, przeciwdziałanie stygmatyzacji.	Udziela podstawowego wsparcia emocjonalnego bez wchodzenia w rolę terapeuty; rozpoznaje sygnały alarmowe i wskazuje profesjonalne źródła pomocy.	Reaguje na złożony opis kryzysu psychicznego, odróżnia wsparcie od terapii, rozpoznaje sygnały alarmowe i planuje przekazanie osoby do profesjonalnej pomocy.	scenki, model „zauważ–zapytaj–zostań–przekaż dorosłemu”, karta pomocy, analiza mitów
10	Relacje, zakochanie, manipulacja i rozwiązywanie konfliktów	Zdrowie społeczne ZS1, ZS2, ZS3, ZS4	Zakochanie, miłość, odpowiedzialność, potrzeby w relacjach, atmosfera rodzinna, granice, presja, szantaż emocjonalny, komunikat „ja”, negocjacje i mediacja.	Odróżnia uczucia od zachowań i presji; rozpoznaje manipulację.	Stosuje asertywną komunikację i podstawowe kroki mediacji; samodzielnie uzasadnia wybory i stosuje wiedzę w nowej sytuacji.	analiza scenariuszy, trening asertywności, mediacja rówieśnicza, refleksja

Nr	Temat	Dział / wymagania	Treści nauczania	Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe	Proponowane sposoby sprawdzenia
11	Dojrzewanie: rozwój, higiena i odpowiedzialna troska o zdrowie	Dojrzewanie DOJ1, DOJ2, DOJ3	Etapy życia, tempo rozwoju i norma rozwojowa, zdrowie układu moczowo-płciowego w zakresie nieseksualnym, higiena, produkty menstruacyjne i ubóstwo menstruacyjne; ochrona prywatności.	Opisuje biologiczne, psychiczne i społeczne zadania okresu dojrzewania; zna zasady higieny i wie, kiedy skonsultować objawy z lekarzem.	Analizuje sytuację dotyczącą dojrzewania, dobiera zasady higieny i rozstrzyga, które objawy można obserwować, a które wymagają konsultacji lekarskiej.	pytania anonimowe, praca ze schematem, analiza sytuacji, materiał medyczny dostosowany do wieku
12	Klimat, bioróżnorodność i zdrowe środowisko	Zdrowie środowiskowe ZE1, ZE2, ZE3	Upały, jakość powietrza i wody, choroby zależne od środowiska, znaczenie bioróżnorodności, adaptacja do zmian klimatu, odpowiedzialność instytucji i jednostki.	Wyjaśnia wpływ środowiska i klimatu na zdrowie; projektuje wykonalne działanie prozdrowotne dla szkoły lub społeczności.	Interpretuje lokalny problem klimatyczny lub utratę bioróżnorodności pod kątem zdrowia i projektuje wykonalne działanie dla szkoły wraz ze sposobem oceny efektu.	mapa ryzyka lokalnego, analiza danych, projekt działania, ocena skuteczności
13	Bezpieczne relacje cyfrowe, prywatność i wiarygodność informacji	Internet i profilaktyka uzależnień IPU1, IPU2	Ślad cyfrowy, zgoda na publikację, seksting jako ryzykowne zachowanie i możliwe naruszenie prawa, pornografia jako treść nieodpowiednia dla małoletnich, gry i media społecznościowe, phishing, deepfake i kradzież tożsamości.	Chroni dane i wizerunek; rozpoznaje cyberprzemoc, hejt, niebezpieczne treści, phishing i deepfake.	Właściwie zgłasza zagrożenie; samodzielnie uzasadnia wybory i stosuje wiedzę w nowej sytuacji.	analiza komunikatów, ćwiczenie zgłaszania, checklista prywatności, fact-checking
14	Substancje psychoaktywne, leki i szkodliwe korzystanie z technologii	Internet i profilaktyka uzależnień IPU3	Alkohol, nikotyna, narkotyki, nowe substancje psychoaktywne, mieszanie substancji, używanie leków niezgodnie z zaleceniami, hazard i mechanizmy uzależniające w grach oraz mediach.	Opisuje mechanizmy ryzyka i konsekwencje; rozpoznaje wczesne sygnały problemu i wskazuje miejsca pomocy.	Analizuje przypadek używania substancji, leków lub technologii, rozpoznaje mechanizm utraty kontroli i opracowuje wczesną ścieżkę pomocy.	mapa konsekwencji, analiza przypadku, praca ze źródłem, ścieżka pomocy
15	Presja rówieśnicza, asertywność i osobisty plan bezpieczeństwa	Internet i profilaktyka uzależnień IPU4, IPU-W1	Presja grupy, impreza, transport, telefon i osoba kontaktowa, słowo kodowe, wezwanie pomocy, argumenty oparte na zdrowiu i bezpieczeństwie.	Odmawia bez usprawiedliwiania się; planuje bezpieczne wyjście z sytuacji.	Uzasadnia wybór stylu życia wolnego od zachowań ryzykownych; samodzielnie uzasadnia wybory i stosuje wiedzę w nowej sytuacji.	trening scenariuszy, drzewo decyzji, plan bezpieczeństwa, informacja zwrotna
16	Projekt końcowy: kampania zdrowotna i mój plan na kolejny etap	Wartości i postawy / Internet i profilaktyka uzależnień WP4, WP5, AF1, ZE3, IPU-W2	Kampania lub mikronauczanie dotyczące snu, ruchu, żywienia, zdrowia psychicznego, środowiska, higieny cyfrowej albo profilaktyki; źródła, język niestygmatyzujący, ewaluacja i osobisty plan wsparcia.	Tworzy rzetelny przekaz dla realnego odbiorcy; ocenia jego skuteczność.	Porządkuje własne strategie dbania o zdrowie bez samodiagnozy; samodzielnie uzasadnia wybory i stosuje wiedzę w nowej sytuacji.	projekt zespołowy, mikronauczanie, portfolio, samoocena i ewaluacja odbiorców