

Plan wynikowy – edukacja zdrowotna klasy IV–VIII

Podstawa opracowania	Program ORE „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, Warszawa 2026, wydanie 2.	Przedmiot	Edukacja Zdrowotna
Nauczyciel		Szkoła	
Klasa		Rok szkolny	

Plan wynikowy – edukacja zdrowotna – klasa IV

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
1. Czym jest zdrowie? – Zdrowie jako wartość (1 godz.)	I. Wartości i postawy	I.1 – traktuje zdrowie jako wartość i określa jego miejsce w osobistej hierarchii wartości; I.2 – traktuje zdrowie jako zasób wymagający troski i rozwoju w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; I.3 – rozumie odpowiedzialność za własne zdrowie; I.4 – okazuje szacunek sobie i innym, rozwija poczucie własnej wartości i empatię oraz troskę o przyrodę (moduł klimatyczny); I.5 – prezentuje optymizm życiowy sprzyjający zdrowiu i harmonii ze środowiskiem (moduł klimatyczny).	Uczeń wyjaśnia pojęcie zdrowia, rozróżnia zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz uzasadnia, dlaczego zdrowie jest wartością.
2. Czynniki wpływające na zdrowie – środowisko, nawyki, relacje (1 godz.)	I. Wartości i postawy	I.2 – traktuje zdrowie jako zasób wymagający troski i rozwoju w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; I.3 – rozumie odpowiedzialność za własne zdrowie; I.4 – okazuje szacunek sobie i innym, rozwija poczucie własnej wartości i empatię oraz troskę o przyrodę (moduł klimatyczny).	Uczeń wymienia czynniki wpływające na zdrowie, w tym styl życia, środowisko, uwarunkowania biologiczne i opiekę zdrowotną, oraz wskazuje przykłady ich wpływu na codzienne funkcjonowanie.
3. Miejsce zdrowia w hierarchii wartości (1 godz.)	I. Wartości i postawy	I.1 – traktuje zdrowie jako wartość i określa jego miejsce w osobistej hierarchii wartości; I.2 – traktuje zdrowie jako zasób wymagający troski i rozwoju w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; I.5 – prezentuje optymizm życiowy sprzyjający zdrowiu i harmonii ze środowiskiem (moduł klimatyczny).	Uczeń określa miejsce zdrowia w osobistej hierarchii wartości i wyjaśnia, dlaczego troska o zdrowie jest odpowiedzialnością własną i społeczną.
4. Zachowania chroniące zdrowie i ryzykowne dla zdrowia (1 godz.)	I. Wartości i postawy	I.2 – traktuje zdrowie jako zasób wymagający troski i rozwoju w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; I.3 – rozumie odpowiedzialność za własne zdrowie; I.4 – okazuje szacunek sobie i innym, rozwija poczucie własnej wartości i empatię oraz troskę o przyrodę (moduł klimatyczny).	Uczeń rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zachowania ryzykowne, klasyfikuje je oraz wskazuje znaczenie profilaktyki, badań i leczenia.
5. Zdrowy styl życia to zdrowy organizm (1 godz.)	II. Zdrowie fizyczne	II.1 – omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia oraz wskazuje wiarygodne źródła informacji o zdrowiu; II.4 – wyjaśnia znaczenie badań profilaktycznych i przesiewowych oraz pojęcie grupy ryzyka; II.5 – rozpoznaje objawy mogące świadczyć o chorobie.	Uczeń wyjaśnia, czym jest zdrowy styl życia, wskazuje podstawowe mierniki zdrowia, omawia znaczenie hartowania organizmu oraz rozpoznaje podstawowe układy ciała i ich funkcje.

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
6. Moje ciało się zmienia (1 godz.)	VII. Dojrzewanie	VII.1 – opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zmiany okresu dojrzewania oraz zmiany zachodzące w mózgu; VII.3 – stosuje zasady higieny osobistej związanej z dojrzewaniem, w tym higieny ciała i produktów menstruacyjnych.	Uczeń opisuje typowe zmiany fizyczne zachodzące w okresie dojrzewania, rozpoznaje różnice indywidualne w tempie rozwoju oraz stosuje zasady higieny okresu dojrzewania.
7. Kiedy iść do lekarza? Objawy choroby i przygotowanie do wizyty (1 godz.)	II. Zdrowie fizyczne	II.5 – rozpoznaje objawy mogące świadczyć o chorobie; II.8 – zna zasady przygotowania do wizyty lekarskiej i stomatologicznej oraz potrafi odpowiadać na typowe pytania lekarza.	Uczeń rozpoznaje objawy, które warto zgłosić lekarzowi, przygotowuje się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej i potrafi przekazać podstawowe informacje o swoim samopoczuciu.
8. Samoocena, akceptacja, czyli jak czuć się dobrze w swoim ciele (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.4 – wyjaśnia znaczenie pozytywnej samooceny i obrazu siebie oraz wskazuje sposoby ich budowania.	Uczeń wyjaśnia znaczenie samooceny i obrazu własnego ciała, wskazuje sposoby budowania akceptacji siebie oraz okazuje szacunek wobec różnorodności wyglądu.
9. Dlaczego codzienna higiena ma znaczenie dla zdrowia? (1 godz.)	II. Zdrowie fizyczne	II.2 – wykonuje podstawowe czynności higieniczne i wyjaśnia znaczenie higieny osobistej oraz zdrowia jamy ustnej.	Uczeń wymienia i prawidłowo wykonuje podstawowe czynności higieniczne, dobiera środki higieniczne i wyjaśnia związek higieny osobistej oraz jamy ustnej ze zdrowiem.
10. Woda to podstawa zdrowia i życia (1 godz.)	IV. Odżywianie	IV.2 – stosuje zasady prawidłowego nawadniania i wybiera wodę zamiast napojów słodzonych.	Uczeń wyjaśnia znaczenie prawidłowego nawodnienia, wskazuje wodę jako podstawowy napój i uzasadnia potrzebę ograniczania napojów słodzonych.
11. Z ogrodu na talerz – rośliny, które warto jeść (1 godz.)	IV. Odżywianie	IV.4 – uprawia rośliny jadalne i wskazuje korzystne dla zdrowia produkty roślinne.	Uczeń wskazuje jadalne rośliny możliwe do samodzielnej uprawy, wymienia korzystne dla zdrowia produkty roślinne i podaje przykłady ich wykorzystania w posiłkach.
12. Czytam, sprawdzam, wybieram – jak rozpoznać zdrowy produkt (1 godz.)	IV. Odżywianie	IV.5 – odczytuje etykiety żywności i wykorzystuje wiarygodne narzędzia do analizy składu produktów.	Uczeń odczytuje podstawowe informacje z etykiety produktu spożywczego, rozpoznaje informacje o wartości odżywczej i alergenach oraz porównuje produkty pod kątem ich składu.

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
13. Zdrowie psychiczne – jak dbać o swój nastrój i myśli (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.1 – omawia zdrowie psychiczne oraz czynniki ochronne i czynniki ryzyka.	Uczeń wyjaśnia pojęcie zdrowia psychicznego, wymienia czynniki chroniące dobrostan i czynniki ryzyka oraz wskazuje sygnały, że ktoś może potrzebować wsparcia.
14–15. Emocje – poznaj, nazwij, zareaguj (2 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.2 – rozpoznaje emocje, stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z nimi i zna zasady pierwszej pomocy emocjonalnej.	Uczeń rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych, wyjaśnia ich funkcję, stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz zna zasady pierwszej pomocy emocjonalnej.
16. Nie jesteś sam – gdzie szukać pomocy, gdy jest trudno (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.9 – wskazuje miejsca pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej oraz sytuacje wymagające reakcji dorosłych.	Uczeń wskazuje miejsca i osoby udzielające pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej, zna rolę telefonów zaufania i rozpoznaje sytuacje wymagające poinformowania dorosłego.
17. Co robi stres z moją głową i ciałem – i jak sobie z nim radzić? (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.3 – wyjaśnia pojęcie stresu, jego wpływ na funkcjonowanie i stosuje konstruktywne strategie radzenia sobie.	Uczeń wyjaśnia, czym jest stres i jak wpływa na ciało, emocje i myślenie, oraz stosuje wybrane sposoby radzenia sobie ze stresem.
18. Rodzina – mój pierwszy zespół (1 godz.)	VI. Zdrowie społeczne	VI.2 – omawia funkcje i wartość rodziny oraz przejawy jej prawidłowego funkcjonowania; VI.3 – omawia czynniki wpływające na atmosferę rodzinną oraz prawa i obowiązki dziecka i rodziców.	Uczeń wymienia funkcje rodziny, opisuje cechy prawidłowych relacji rodzinnych, zna podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz wskazuje czynniki budujące dobrą atmosferę w domu.
19. Przemoc to nie jest rozwiązanie (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.6 – rozpoznaje różne formy przemocy i zaniedbania, zna sposoby reagowania i miejsca uzyskania pomocy.	Uczeń rozpoznaje przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zaniedbanie, wskazuje bezpieczne sposoby reagowania oraz miejsca uzyskania pomocy.

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
20. Higiena cyfrowa – jak dbać o zdrowie i relacje w świecie ekranów (1 godz.)	IX. Internet i profilaktyka uzależnień	IX.1 – przestrzega higieny cyfrowej i wyjaśnia wpływ nadużywania ekranów na zdrowie oraz relacje; IX.3 – wyjaśnia korzyści z domowych zasad ekranowych.	Uczeń wyjaśnia zasady higieny cyfrowej, rozpoznaje skutki nadmiernego korzystania z ekranów i wskazuje znaczenie domowych zasad ekranowych dla zdrowia oraz relacji.
21. Dogadać się to sztuka – uczymy się rozwiązywać konflikty w domu i w szkole (1 godz.)	I. Wartości i postawy; V. Zdrowie psychiczne	I.4 – okazuje szacunek sobie i innym, rozwija poczucie własnej wartości i empatię oraz troskę o przyrodę (moduł klimatyczny); V.5 – rozpoznaje postawę asertywną i stosuje ją adekwatnie do sytuacji, odróżniając od agresji i uległości.	Uczeń stosuje zasady komunikacji opartej na szacunku, rozróżnia zachowania asertywne, agresywne i uległe oraz wskazuje konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów.
22. Bezpieczna aktywność fizyczna (1 godz.)	III. Aktywność fizyczna	III.1 – systematycznie podejmuje bezpieczną aktywność fizyczną, dobiera strój do warunków i wyjaśnia korzyści ruchu; III.3 – wyszukuje w najbliższej okolicy bezpieczne miejsca i wydarzenia sprzyjające aktywności fizycznej.	Uczeń wyjaśnia korzyści regularnej aktywności fizycznej, dobiera strój i wyposażenie do warunków oraz stosuje zasady bezpieczeństwa podczas ruchu.
23. Sen to supermoc – jak odpoczywać, żeby mieć energię i dobry nastrój (1 godz.)	III. Aktywność fizyczna	III.7 – stosuje zasady higieny snu i techniki relaksacji oraz wyjaśnia znaczenie i zalecaną długość snu.	Uczeń wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, określa zalecaną długość snu i stosuje podstawowe zasady higieny snu.
24. Zagrożenia w sieci i cyberbezpieczeństwo (1 godz.)	IX. Internet i profilaktyka uzależnień	IX.2 – rozpoznaje zagrożenia związane z technologiami i Internetem oraz omawia korzyści i ryzyka nowych technologii; IX.5 – zna sposoby reagowania na zagrożenia internetowe i związane z substancjami oraz miejsca uzyskania pomocy.	Uczeń rozpoznaje najważniejsze zagrożenia w sieci, w tym cyberprzemoc, hejt, phishing, deepfake i niebezpieczne kontakty, oraz wskazuje sposoby ochrony i uzyskania pomocy.
25. Ratuję – wiem, co zrobić w nagłej sytuacji (1 godz.)	II. Zdrowie fizyczne	II.9 – postępuje zgodnie z zasadami pierwszej pomocy i rozpoznaje sytuacje wymagające wezwania ratownictwa medycznego.	Uczeń rozpoznaje sytuacje nagłego zagrożenia zdrowia, zna numer alarmowy 112 i podstawową sekwencję działań podczas udzielania pierwszej pomocy.
26–27. Projekt edukacyjny (2 godz.)	Zgodnie z wybraną tematyką	Wymagania dobierane do tematyki projektu zgodnie z programem ORE i właściwymi działami podstawy programowej; realizacja doświadczenia edukacyjnego.	Uczeń współplanuje i realizuje projekt związany z wybraną tematyką edukacji zdrowotnej, wyszukuje informacje, współpracuje z innymi i prezentuje efekty pracy.

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
28. Ciszej znaczy zdrowiej – jak chronić słuch i ograniczać hałas (1 godz.)	VIII. Zdrowie środowiskowe	VIII.4 – mierzy natężenie hałasu, wskazuje sposoby jego ograniczania i zna profilaktykę niedosłuchu.	Uczeń wyjaśnia wpływ hałasu na zdrowie i koncentrację, wskazuje sposoby ochrony słuchu oraz potrafi wykorzystać proste narzędzie do oceny natężenia hałasu.
29. Ciało w ruchu – głowa w spokoju. Równowaga dla zdrowia – utrwalenie (1 godz.)	III. Aktywność fizyczna	III.2 – promuje aktywność fizyczną wśród rówieśników i rodziny oraz dąży do zalecanego poziomu aktywności; III.4 – ogranicza siedzący tryb życia przez aktywne przerwy i wyjaśnia skutki bezczynności ruchowej; III.7 – stosuje zasady higieny snu i techniki relaksacji oraz wyjaśnia znaczenie i zalecaną długość snu.	Uczeń uzasadnia znaczenie aktywności fizycznej, snu i ograniczania siedzącego trybu życia, wskazuje korzyści aktywnych przerw i proponuje sposoby promowania ruchu.
30–31. Projekt edukacyjny (2 godz.)	Zgodnie z wybraną tematyką	Wymagania dobierane do tematyki projektu zgodnie z programem ORE i właściwymi działami podstawy programowej; realizacja doświadczenia edukacyjnego.	Uczeń współplanuje i realizuje projekt związany z wybraną tematyką edukacji zdrowotnej, wykorzystuje zdobytą wiedzę, współpracuje w grupie i prezentuje rezultaty.

Plan wynikowy – edukacja zdrowotna – klasa V

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
1. Dlaczego zdrowie to moja sprawa? (1 godz.)	I. Wartości i postawy	I.1 – traktuje zdrowie jako wartość i określa jego miejsce w osobistej hierarchii wartości; I.2 – traktuje zdrowie jako zasób wymagający troski i rozwoju w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; I.3 – rozumie odpowiedzialność za własne zdrowie.	Uczeń wyjaśnia znaczenie zdrowia i zdrowego stylu życia, wskazuje wpływ codziennych wyborów na zdrowie oraz przyjmuje odpowiedzialność za własne zachowania zdrowotne.
2. Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie? (1 godz.)	I. Wartości i postawy	I.2 – traktuje zdrowie jako zasób wymagający troski i rozwoju w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; I.3 – rozumie odpowiedzialność za własne zdrowie; I.4 – okazuje szacunek sobie i innym, rozwija poczucie własnej wartości i empatię oraz troskę o przyrodę (moduł klimatyczny).	Uczeń analizuje wpływ snu, ruchu, odżywiania, nawyków i relacji społecznych na zdrowie oraz wskazuje elementy stylu życia, które może modyfikować.
3. Zdrowie w moich rękach – mój plan zmian dla siebie i otoczenia (1 godz.)	I. Wartości i postawy	I.5 – prezentuje optymizm życiowy sprzyjający zdrowiu i harmonii ze środowiskiem (moduł klimatyczny).	Uczeń planuje jedną lub kilka realnych zmian prozdrowotnych w codziennym życiu i określa sposób ich wprowadzenia lub monitorowania.
4. Zdrowie psychiczne – siła, która pomaga żyć (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.1 – omawia zdrowie psychiczne oraz czynniki ochronne i czynniki ryzyka.	Uczeń wyjaśnia, czym jest zdrowie psychiczne, wskazuje czynniki je chroniące i osłabiające oraz wie, kiedy i gdzie szukać pomocy.
5. Zagrożenia a odpowiedzialność – czego unikać? (1 godz.)	IX. Internet i profilaktyka uzależnień	IX.4 – omawia zagrożenia związane z substancjami psychoaktywnymi, alkoholem, tytoniem i napojami energetyzującymi; IX.5 – zna sposoby reagowania na zagrożenia internetowe i związane z substancjami oraz miejsca uzyskania pomocy.	Uczeń rozpoznaje zachowania ryzykowne związane z używkami i Internetem, wyjaśnia ich wpływ na zdrowie, stosuje asertywną odmowę i wskazuje źródła pomocy.
6. Jak rozpoznawać emocje w ciele i umyśle? (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.2 – rozpoznaje emocje, stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z nimi i zna zasady pierwszej pomocy emocjonalnej; V.3 – wyjaśnia pojęcie stresu, jego wpływ na funkcjonowanie i stosuje konstruktywne strategie radzenia sobie.	Uczeń rozpoznaje i nazywa emocje, dostrzega ich związek z ciałem i myślami oraz stosuje proste techniki radzenia sobie ze stresem, złością i lękiem.

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
7. Co się dzieje w mojej głowie? – o zmianach w mózgu i emocjach w czasie dojrzewania (1 godz.)	VII. Dojrzewanie	VII.1 – opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zmiany okresu dojrzewania oraz zmiany zachodzące w mózgu; VII.2 – rozpoznaje zmiany dojrzewania mieszczące się w normie medycznej i wymagające konsultacji.	Uczeń opisuje wybrane zmiany zachodzące w mózgu i emocjach w okresie dojrzewania, rozróżnia dojrzewanie fizyczne i psychiczną dojrzałość oraz akceptuje indywidualne tempo rozwoju.
8–9. Relacje z serca – o koleżeństwie, przyjaźni i pierwszych uczuciach (2 godz.)	VI. Zdrowie społeczne	VI.1 – wyjaśnia pojęcia koleżeństwa, przyjaźni, zauroczenia, zakochania i miłości oraz rozpoznaje niewłaściwe zachowania w relacjach.	Uczeń rozróżnia koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie i miłość, rozpoznaje granice w relacjach oraz wskazuje zachowania oparte na szacunku i bezpieczeństwie.
10. Jak się dogadać? – słowa, gesty i emocje w codziennej komunikacji (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.8 – wyjaśnia znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej i rozwija umiejętności komunikacyjne.	Uczeń rozróżnia komunikację werbalną i niewerbalną, stosuje aktywne słuchanie i jasne komunikaty oraz wyjaśnia wpływ emocji na przebieg rozmowy.
11. Lubię siebie – budowanie pozytywnego obrazu siebie (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.4 – wyjaśnia znaczenie pozytywnej samooceny i obrazu siebie oraz wskazuje sposoby ich budowania.	Uczeń wyjaśnia pojęcie pozytywnej samooceny i obrazu siebie, wskazuje swoje mocne strony oraz wymienia sposoby ograniczania szkodliwego porównywania się z innymi.
12. Gdy ranię siebie – jak rozpoznać autoagresję i gdzie szukać pomocy? (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.7 – wyjaśnia, czym są zachowania autoagresywne, zna ich konsekwencje i miejsca uzyskania pomocy.	Uczeń wyjaśnia, czym jest autoagresja, wskazuje możliwe przyczyny i konsekwencje takich zachowań oraz zna miejsca i osoby, do których można zwrócić się po pomoc.
13. Gdzie szukać pomocy, gdy emocje przytłaczają – powtórzenie z klasy IV (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.9 – wskazuje miejsca pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej oraz sytuacje wymagające reakcji dorosłych.	Uczeń rozpoznaje sytuacje, w których warto szukać wsparcia psychicznego, wskazuje dostępne formy pomocy i potrafi zareagować, gdy inna osoba może jej potrzebować.

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
14. Co robić, gdy relacja staje się trudna? (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne; VI. Zdrowie społeczne	V.5 – rozpoznaje postawę asertywną i stosuje ją adekwatnie do sytuacji, odróżniając od agresji i uległości; VI.5 – opisuje zmiany zachodzące w rodzinie i sposoby radzenia sobie z nimi; V.10 – rozumie potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, niepełnosprawnościami i padaczką oraz zasady adekwatnego reagowania.	Uczeń opisuje emocjonalne skutki zmian zachodzących w rodzinie, stosuje asertywne wyrażanie potrzeb i granic oraz wskazuje sposoby szukania wsparcia w trudnej relacji.
15. Szacunek do różnorodności – o zrozumieniu i akceptacji (1 godz.)	I. Wartości i postawy; V. Zdrowie psychiczne	I.4 – okazuje szacunek sobie i innym, rozwija poczucie własnej wartości i empatię oraz troskę o przyrodę (moduł klimatyczny); V.10 – rozumie potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, niepełnosprawnościami i padaczką oraz zasady adekwatnego reagowania.	Uczeń okazuje szacunek wobec różnorodności, wyjaśnia wybrane potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami oraz zna podstawowe zasady pomocy przy napadzie padaczkowym.
16. Jak to, co jem, wpływa na moje zdrowie – powtórzenie z klasy IV (1 godz.)	IV. Odżywianie	IV.1 – stosuje zalecenia talerza zdrowego żywienia, je regularnie, dobiera wielkość porcji i ogranicza żywność niekorzystną dla zdrowia.	Uczeń stosuje podstawowe zasady talerza zdrowego żywienia, wskazuje produkty korzystne dla zdrowia i produkty wymagające ograniczenia oraz dobiera porcję do swoich potrzeb.
17. Zdrowo i samodzielnie: przygotowuję to, co dobrze mi służy – utrwalenie z klasy IV (1 godz.)	IV. Odżywianie	IV.3 – przygotowuje proste zdrowe posiłki i przekąski oraz wybiera produkty bogate w potrzebne składniki odżywcze.	Uczeń rozpoznaje cechy zdrowego posiłku, wymienia podstawowe składniki odżywcze i samodzielnie planuje lub przygotowuje prostą zdrową przekąskę.
18. Ruch jako źródło energii i dobrego samopoczucia (1 godz.)	III. Aktywność fizyczna	III.1 – systematycznie podejmuje bezpieczną aktywność fizyczną, dobiera strój do warunków i wyjaśnia korzyści ruchu; III.2 – promuje aktywność fizyczną wśród rówieśników i rodziny oraz dąży do zalecanego poziomu aktywności.	Uczeń uzasadnia znaczenie codziennego ruchu dla ciała i samopoczucia, wskazuje różne formy aktywności oraz zasady bezpiecznego podejmowania ruchu.
19. Jak aktywne przerwy pomagają zdrowiu? (1 godz.)	III. Aktywność fizyczna	III.4 – ogranicza siedzący tryb życia przez aktywne przerwy i wyjaśnia skutki bezczynności ruchowej.	Uczeń wyjaśnia skutki długotrwałego siedzenia i stosuje przykładowe aktywne przerwy, w tym ćwiczenia rozciągające, oddechowe i wzrokowe.

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
20. Sen – dlaczego ciało i mózg go potrzebują? (1 godz.)	III. Aktywność fizyczna	III.7 – stosuje zasady higieny snu i techniki relaksacji oraz wyjaśnia znaczenie i zalecaną długość snu.	Uczeń wyjaśnia, że sen służy regeneracji organizmu i mózgu, oraz wskazuje podstawowe elementy prawidłowego rytmu snu i odpoczynku.
21. Co „wisi” w powietrzu? Czego nie widać, ale co wpływa na nasze życie (1 godz.)	VIII. Zdrowie środowiskowe	VIII.1 – wyjaśnia wpływ jakości środowiska i zmiany klimatu na zdrowie człowieka (moduł klimatyczny); VIII.2 – sprawdza stan zanieczyszczenia powietrza i wskazuje sposoby jego ograniczania (moduł klimatyczny).	Uczeń wyjaśnia związek jakości powietrza, wody, terenów zielonych i zmian klimatu ze zdrowiem oraz wskazuje sposoby sprawdzania jakości środowiska i ograniczania narażenia.
22. Rusz się razem z nami! – aktywność fizyczna z rodziną i przyjaciółmi (1 godz.)	III. Aktywność fizyczna	III.2 – promuje aktywność fizyczną wśród rówieśników i rodziny oraz dąży do zalecanego poziomu aktywności.	Uczeń zachęca innych do aktywności fizycznej, proponuje wspólne formy ruchu i potrafi wykorzystać proste narzędzia cyfrowe do planowania lub monitorowania aktywności.
23. Rodzina to bezpieczeństwo. Co tworzy dobrą atmosferę w domu – kontynuacja z klasy IV (1 godz.)	VI. Zdrowie społeczne	VI.3 – omawia czynniki wpływające na atmosferę rodzinną oraz prawa i obowiązki dziecka i rodziców.	Uczeń wskazuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna podstawowe prawa dziecka i obowiązki członków rodziny oraz wyjaśnia znaczenie wzajemnego szacunku i bezpieczeństwa.
24. Rodzina – jak dbać o relacje z bliskimi? (1 godz.)	VI. Zdrowie społeczne	VI.4 – wskazuje sposoby dbania o więzi i relacje rodzinne.	Uczeń wyjaśnia znaczenie więzi rodzinnych i wskazuje sposoby dbania o relacje z rodzicami, rodzeństwem, dziadkami i innymi bliskimi.
25. Rodzina się zmienia – jak sobie z tym radzić (1 godz.)	VI. Zdrowie społeczne	VI.5 – opisuje zmiany zachodzące w rodzinie i sposoby radzenia sobie z nimi.	Uczeń opisuje wybrane zmiany, które mogą zachodzić w rodzinie, rozpoznaje towarzyszące im emocje i wskazuje konstruktywne sposoby radzenia sobie oraz szukania wsparcia.

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
26. Wewnętrzna siła – jak rozumieć emocje, dbać o siebie i wspierać innych – kontynuacja z klasy IV (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.2 – rozpoznaje emocje, stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z nimi i zna zasady pierwszej pomocy emocjonalnej; V.7 – wyjaśnia, czym są zachowania autoagresywne, zna ich konsekwencje i miejsca uzyskania pomocy.	Uczeń rozpoznaje i nazywa emocje, stosuje wybrane sposoby samoregulacji oraz zna zasady wspierania osoby w trudnym stanie emocjonalnym i reagowania na zachowania autoagresywne.
27. Stop przemocy: wiem, jak reagować na przemoc i chronić siebie – kontynuacja z klasy IV (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.6 – rozpoznaje różne formy przemocy i zaniedbania, zna sposoby reagowania i miejsca uzyskania pomocy.	Uczeń rozpoznaje różne formy przemocy, wskazuje bezpieczne sposoby reakcji świadka lub osoby doświadczającej przemocy oraz zna miejsca uzyskania pomocy.
28. Każdy dojrzewa inaczej – zmiany w ciele wymagają uwagi (1 godz.)	VII. Dojrzewanie	VII.2 – rozpoznaje zmiany dojrzewania mieszczące się w normie medycznej i wymagające konsultacji.	Uczeń rozpoznaje typowe zmiany okresu dojrzewania i możliwe sygnały wymagające konsultacji, akceptuje różnice indywidualne i wie, gdzie szukać pomocy medycznej.
29. Dojrzewanie bez tajemnic – ciało, emocje i higiena (1 godz.)	VII. Dojrzewanie	VII.1 – opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zmiany okresu dojrzewania oraz zmiany zachodzące w mózgu; VII.3 – stosuje zasady higieny osobistej związanej z dojrzewaniem, w tym higieny ciała i produktów menstruacyjnych.	Uczeń opisuje fizyczne i emocjonalne zmiany dojrzewania, stosuje zasady higieny związanej z tym okresem oraz odnosi się z szacunkiem do własnego ciała i różnic rozwojowych.
30–31. Projekt edukacyjny Przykładowy temat: „Razem można więcej” (2 godz.)	VI. Zdrowie społeczne	VI.3 – omawia czynniki wpływające na atmosferę rodzinną oraz prawa i obowiązki dziecka i rodziców; VI.4 – wskazuje sposoby dbania o więzi i relacje rodzinne; VI.5 – opisuje zmiany zachodzące w rodzinie i sposoby radzenia sobie z nimi.	Uczeń współplanuje i realizuje projekt dotyczący relacji, rodziny lub innego obszaru edukacji zdrowotnej, wykonuje zadania zespołowe i prezentuje rezultat.

Plan wynikowy – edukacja zdrowotna – klasa VI

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
1. Zdrowie to wybór. Jak żyć dobrze i skąd czerpać wiedzę? – kontynuacja (1 godz.)	II. Zdrowie fizyczne	II.1 – omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia oraz wskazuje wiarygodne źródła informacji o zdrowiu.	Uczeń wyjaśnia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia oraz wskazuje wiarygodne źródła informacji o zdrowiu i zasady oceny ich rzetelności.
2. Zdrowa równowaga – czym jest nadwaga i jak jej zapobiegać? (1 godz.)	II. Zdrowie fizyczne	II.3 – wyjaśnia pojęcia nadwagi i otyłości oraz zasady ich profilaktyki.	Uczeń wyjaśnia, czym są nadwaga i otyłość, wskazuje czynniki ryzyka oraz proponuje działania służące profilaktyce nieprawidłowej masy ciała.
3. Natura ma znaczenie – jak kontakt z przyrodą wspiera zdrowie i uczy odpowiedzialności (1 godz.)	VIII. Zdrowie środowiskowe	VIII.3 – wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą i odpowiedzialności za zwierzęta oraz ekosystemy (moduł klimatyczny).	Uczeń wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą dla zdrowia i samopoczucia oraz wskazuje sposoby odpowiedzialnego zachowania wobec zwierząt i środowiska.
4. Po co są badania profilaktyczne i przesiewowe – kto ich potrzebuje? (1 godz.)	II. Zdrowie fizyczne	II.4 – wyjaśnia znaczenie badań profilaktycznych i przesiewowych oraz pojęcie grupy ryzyka.	Uczeń wyjaśnia znaczenie badań profilaktycznych i przesiewowych, podaje przykłady grup, dla których są szczególnie ważne, oraz rozumie pojęcie grupy ryzyka.
5. Sygnały ciała: kiedy organizm mówi, że coś jest nie tak (1 godz.)	II. Zdrowie fizyczne	II.5 – rozpoznaje objawy mogące świadczyć o chorobie; II.6 – prawidłowo mierzy temperaturę ciała i wyjaśnia znaczenie gorączki.	Uczeń rozpoznaje wybrane objawy mogące świadczyć o chorobie, prawidłowo mierzy temperaturę ciała i wyjaśnia znaczenie gorączki oraz innych podstawowych sygnałów organizmu.
6. Szczepienia – jak chronią nasze zdrowie? (1 godz.)	II. Zdrowie fizyczne	II.7 – wyjaśnia, czym są szczepienia i dlaczego warto je stosować.	Uczeń wyjaśnia, czym są szczepienia, jak wspierają ochronę przed chorobami zakaźnymi i dlaczego mają znaczenie dla zdrowia własnego oraz innych.

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
7. Mądrze jem i piję: czego naprawdę potrzebuje moje ciało i mózg (1 godz.)	IV. Odżywianie	IV.2 – stosuje zasady prawidłowego nawadniania i wybiera wodę zamiast napojów słodzonych; IV.3 – przygotowuje proste zdrowe posiłki i przekąski oraz wybiera produkty bogate w potrzebne składniki odżywcze.	Uczeń stosuje zasady prawidłowego nawadniania, rozpoznaje podstawowe składniki odżywcze i planuje prosty posiłek lub przekąskę wspierającą zdrowie.
8. Mądrze w sieci – zagrożenia i wybory w cyfrowym świecie (1 godz.)	IX. Internet i profilaktyka uzależnień	IX.2 – rozpoznaje zagrożenia związane z technologiami i Internetem oraz omawia korzyści i ryzyka nowych technologii.	Uczeń rozpoznaje wybrane zagrożenia cyfrowe, w tym manipulację, cyberprzemoc i niebezpieczne kontakty, oraz wskazuje sposoby bezpiecznego korzystania z Internetu.
9–10. Nie każdy jest tym, za kogo się podaje. Moje granice w realu i sieci. (2 godz.)	IX. Internet i profilaktyka uzależnień; VI. Zdrowie społeczne	IX.2 – rozpoznaje zagrożenia związane z technologiami i Internetem oraz omawia korzyści i ryzyka nowych technologii; VI.6 – dba o granice osobiste własne i innych, rozpoznaje ich naruszenia oraz wie, gdzie szukać pomocy.	Uczeń rozpoznaje ryzyko kontaktu z osobą podszywającą się pod kogoś innego, stosuje zasady ochrony prywatności i granic oraz wie, jak reagować na naruszenie bezpieczeństwa w sieci i poza nią.
11. Nie wszystko, co popularne, jest bezpieczne. Jak mówić NIE używkom (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne; IX. Internet i profilaktyka uzależnień	V.5 – rozpoznaje postawę asertywną i stosuje ją adekwatnie do sytuacji, odróżniając od agresji i uległości; IX.5 – zna sposoby reagowania na zagrożenia internetowe i związane z substancjami oraz miejsca uzyskania pomocy.	Uczeń wyjaśnia wpływ alkoholu, nikotyny, napojów energetyzujących i innych używek na zdrowie, rozpoznaje presję rówieśniczą i stosuje asertywną odmowę.
12. Silny, zdrowy, niezależny – dlaczego warto żyć bez używek? (1 godz.)	IX. Internet i profilaktyka uzależnień	IX.6 – formułuje argumenty przemawiające za niezażywaniem substancji psychoaktywnych i niespożywaniem napojów energetyzujących.	Uczeń formułuje argumenty przemawiające za stylem życia wolnym od używek oraz wskazuje korzyści zdrowotne, psychiczne i społeczne wynikające z takiego wyboru.
13. Nie musisz być sam – gdzie szukać pomocy, gdy chodzi o używki? (1 godz.)	IX. Internet i profilaktyka uzależnień	IX.6 – formułuje argumenty przemawiające za niezażywaniem substancji psychoaktywnych i niespożywaniem napojów energetyzujących.	Uczeń rozpoznaje sytuacje wymagające specjalistycznej pomocy w związku z używkami, wskazuje osoby i instytucje udzielające wsparcia oraz potrafi poprosić o pomoc.

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
14–15. Projekt edukacyjny 2 godz.)	Zgodnie z wybraną tematyką	Wymagania dobierane do tematyki projektu zgodnie z programem ORE i właściwymi działami podstawy programowej; realizacja doświadczenia edukacyjnego.	Uczeń współplanuje i realizuje projekt dotyczący higieny cyfrowej, bezpieczeństwa w sieci lub stylu życia wolnego od używek, porządkuje informacje i prezentuje efekty pracy.
16. Jak stres wpływa na nasze decyzje – kontynuacja (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.3 – wyjaśnia pojęcie stresu, jego wpływ na funkcjonowanie i stosuje konstruktywne strategie radzenia sobie.	Uczeń wyjaśnia, jak stres wpływa na myślenie, emocje i decyzje, rozpoznaje własne sygnały stresu oraz stosuje konstruktywne strategie radzenia sobie z napięciem.
17. Znam swoją wartość. Jak mówić o sobie z szacunkiem i stawiać granice innym – kontynuacja (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.4 – wyjaśnia znaczenie pozytywnej samooceny i obrazu siebie oraz wskazuje sposoby ich budowania; V.5 – rozpoznaje postawę asertywną i stosuje ją adekwatnie do sytuacji, odróżniając od agresji i uległości.	Uczeń wskazuje własne mocne strony, wyraża potrzeby i granice z szacunkiem oraz rozróżnia zachowanie asertywne, agresywne i uległe.
18. Po co nam sen i chwile relaksu – kontynuacja (1 godz.)	III. Aktywność fizyczna	III.7 – stosuje zasady higieny snu i techniki relaksacji oraz wyjaśnia znaczenie i zalecaną długość snu.	Uczeń wyjaśnia znaczenie snu i relaksu dla zdrowia, stosuje podstawowe zasady higieny snu i wskazuje czynniki poprawiające oraz pogarszające jego jakość.
19. Rusz ciało, uspokój głowę: jak ćwiczenia pomagają się wyciszyć – kontynuacja (1 godz.)	III. Aktywność fizyczna	III.5 – wykonuje ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe oraz wyjaśnia rolę ruchu w obniżaniu stresu.	Uczeń wykonuje proste ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne lub ruchowe obniżające napięcie oraz wyjaśnia ich wpływ na stres, koncentrację i samopoczucie.
20–21. Dobra postawa na co dzień – małe nawyki, wielkie korzyści (2 godz.)	III. Aktywność fizyczna	III.6 – przyjmuje prawidłową pozycję ciała i wykonuje ćwiczenia wspierające prawidłową postawę.	Uczeń rozpoznaje prawidłową pozycję ciała w codziennych sytuacjach i stosuje ćwiczenia oraz nawyki wspierające prawidłową postawę i zdrowie kręgosłupa.

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
22. Nie marnuję – dbam o świeżość i przechowywanie żywności z głową (1 godz.)	IV. Odżywianie	IV.6 – ocenia świeżość żywności, stosuje zasady jej przechowywania i ogranicza marnowanie produktów.	Uczeń ocenia podstawowe oznaki świeżości żywności, stosuje zasady bezpiecznego przechowywania produktów i planuje zakupy w sposób ograniczający marnowanie jedzenia.
23. Rodzina to wsparcie, wartości i wspólne życie – kontynuacja (1 godz.)	VI. Zdrowie społeczne	VI.2 – omawia funkcje i wartość rodziny oraz przejawy jej prawidłowego funkcjonowania.	Uczeń wyjaśnia znaczenie rodziny jako źródła wsparcia, omawia jej funkcje i wartości oraz wskazuje zachowania budujące dobre relacje i współpracę.
24–25. Projekt edukacyjny (2 godz.)	Zgodnie z wybraną tematyką	Wymagania dobierane do tematyki projektu zgodnie z programem ORE i właściwymi działami podstawy programowej; realizacja doświadczenia edukacyjnego.	Uczeń współplanuje i realizuje projekt dotyczący relacji lub rodziny, wyszukuje informacje, dzieli się zadaniami w grupie i prezentuje rezultat.
26. Ciało się zmienia – co warto wiedzieć o cyklu miesięczkowym (1 godz.)	VII. Dojrzewanie	VII.4 – omawia etapy cyklu miesięczkowego, jego wpływ na funkcjonowanie i możliwe zaburzenia.	Uczeń opisuje etapy cyklu miesięczkowego, wskazuje jego możliwy wpływ na samopoczucie i codzienne funkcjonowanie oraz rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji.
27. Dbam o naturę – dbam o siebie! (1 godz.)	VIII. Zdrowie środowiskowe	VIII.5 – podejmuje działania proekologiczne służące środowisku i własnemu zdrowiu (moduł klimatyczny).	Uczeń wskazuje codzienne działania proekologiczne i wyjaśnia ich znaczenie dla jakości środowiska oraz zdrowia człowieka.
28–29. Projekt edukacyjny (2 godz.)	Zgodnie z wybraną tematyką	Wymagania dobierane do tematyki projektu zgodnie z programem ORE i właściwymi działami podstawy programowej; realizacja doświadczenia edukacyjnego.	Uczeń współplanuje i realizuje projekt dotyczący ekologicznych wyborów i ich wpływu na zdrowie, proponuje konkretne działania oraz prezentuje rezultaty.

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
30–31. Zdrowie to wybór – wiem, rozumiem, działam! Zajęcia podsumowujące treści realizowane w klasie VI. (2 godz.)	I–IX	Wymagania z działów I–IX zrealizowane w klasie VI – zgodnie z przebiegiem programu ORE.	Uczeń porządkuje i łączy wiedzę zdobytą w klasie VI, odnosi ją do codziennych wyborów zdrowotnych i wskazuje działania, które może stosować w praktyce.

Plan wynikowy – edukacja zdrowotna – klasa VII

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
1. Dojrzewanie – czas burzliwych zmian (1 godz.)	VII. Dojrzewanie	VII.1 – omawia cele rozwojowe i wyzwania dojrzewania oraz kolejnych etapów życia.	Uczeń opisuje dojrzewanie jako etap rozwoju fizycznego, psychicznego, emocjonalnego i społecznego oraz wskazuje typowe wyzwania tego okresu.
2. Zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała nastolatków (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne; VII. Dojrzewanie	V.3 – dba o pozytywny obraz ciała i analizuje wpływ Internetu oraz mediów społecznościowych na jego postrzeganie; VII.1 – omawia cele rozwojowe i wyzwania dojrzewania oraz kolejnych etapów życia; VII.2 – wyjaśnia czynniki prawidłowego rozwoju płciowego, monitoruje ciało i rozpoznaje możliwe nieprawidłowości układu moczowo-płciowego.	Uczeń opisuje zmiany wyglądu i funkcjonowania ciała w okresie dojrzewania, rozpoznaje indywidualne tempo rozwoju i wskazuje czynniki wpływające na obraz własnego ciała.
3. Higiena dojrzewania (1 godz.)	VII. Dojrzewanie	VII.1 – omawia cele rozwojowe i wyzwania dojrzewania oraz kolejnych etapów życia; VII.3 – charakteryzuje produkty menstruacyjne i wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego oraz sposoby przeciwdziałania.	Uczeń stosuje zasady higieny związanej z dojrzewaniem, dobiera odpowiednie środki higieniczne i wyjaśnia znaczenie regularnej troski o ciało.
4. Emocje – sygnały z naszego wnętrza (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.1 – wyjaśnia zależności między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem; V.2 – analizuje własne zachowanie, uczucia i potrzeby w kontekście poczucia własnej wartości.	Uczeń rozpoznaje emocje i ich sygnały w ciele, analizuje własne potrzeby i reakcje oraz wskazuje sposoby wspierania dobrostanu psychicznego.
5. Co myślę, co czuję, jak reaguję – czyli o wpływie emocji na ciało i zachowanie (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.1 – wyjaśnia zależności między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem.	Uczeń wyjaśnia zależność między myślami, emocjami, objawami fizycznymi i zachowaniem oraz wskazuje sposoby świadomego reagowania na napięcie emocjonalne.
6. Słucham – rozumiem – reaguję (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.4 – stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób z otoczenia; V.W2 – omawia potrzeby osób z najczęstszymi zaburzeniami psychicznymi okresu dojrzewania.	Uczeń stosuje aktywne słuchanie i zasady pierwszej pomocy emocjonalnej oraz okazuje zrozumienie wobec osób przeżywających trudności psychiczne.

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
7. Jak mówić o sobie, by być zrozumianym? (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.1 – wyjaśnia zależności między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem; V.2 – analizuje własne zachowanie, uczucia i potrzeby w kontekście poczucia własnej wartości; V.W1 – identyfikuje czynniki wpływające na dobrostan i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami.	Uczeń formułuje komunikaty wyrażające własne emocje i potrzeby, analizuje czynniki wpływające na dobrostan oraz wskazuje sposoby budowania poczucia własnej wartości.
8. Ruch to zdrowie – jak aktywność chroni przed chorobami (1 godz.)	III. Aktywność fizyczna	III.W1 – uzasadnia korzyści aktywności fizycznej w profilaktyce chorób i skutki braku ruchu.	Uczeń uzasadnia znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób i omawia konsekwencje długotrwałego braku ruchu.
9. Hartowanie ciała – naturalna tarcza zdrowia (1 godz.)	III. Aktywność fizyczna	III.5 – stosuje metody hartowania organizmu i wyjaśnia ich korzyści.	Uczeń wyjaśnia, czym jest hartowanie organizmu, podaje przykłady bezpiecznych metod i wskazuje ich możliwe korzyści zdrowotne.
10. Zaplanuj swój talerz – odżywiaj się mądrze i aktywnie (1 godz.)	IV. Odżywianie	IV.1 – samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia; IV.2 – przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przed- i powysiłkowe.	Uczeń planuje zbilansowany posiłek zgodnie z zasadami zdrowego żywienia oraz wskazuje znaczenie prawidłowego odżywiania i nawodnienia w aktywności fizycznej.
11. Nie wszystko dobre, co modne – jak nie szkodzić sobie dietą, suplementami, używkami (1 godz.)	IV. Odżywianie; IX. Internet i profilaktyka uzależnień	IV.2 – przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przed- i powysiłkowe; IV.4 – opisuje ryzyka nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, napojów energetyzujących i dopingu; IX.3 – omawia zdrowotne i psychospołeczne konsekwencje substancji psychoaktywnych i szkodliwego używania technologii.	Uczeń wyjaśnia ryzyka związane z nieprawidłowymi dietami, nadmierną suplementacją, napojami energetyzującymi, używkami i dopingiem oraz dokonuje świadomych wyborów.
12. Jedz mądrze – jedzenie może leczyć albo szkodzić (1 godz.)	IV. Odżywianie	IV.3 – omawia konsekwencje niewłaściwego odżywiania oraz rolę diety w wybranych chorobach i alergiach.	Uczeń wymienia skutki niewłaściwego odżywiania i wyjaśnia znaczenie odpowiednio dobranej diety w profilaktyce lub przebiegu wybranych chorób i alergii.
13. Ciało, myśli, emocje – jak to się wszystko łączy? (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.1 – wyjaśnia zależności między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem.	Uczeń analizuje zależność między myślami, emocjami, zachowaniem i reakcjami ciała oraz rozpoznaje przykłady objawów psychosomatycznych.

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
14. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody (1 godz.)	VIII. Zdrowie środowiskowe	VIII.2 – wyjaśnia wpływ utraty bioróżnorodności na zdrowie indywidualne i publiczne (moduł klimatyczny).	Uczeń wyjaśnia pojęcie bioróżnorodności i jej znaczenie dla zdrowia ludzi oraz wskazuje skutki jej utraty dla środowiska i zdrowia publicznego.
15. Moje działania – nasza planeta. Jak mogę zadbać o zdrowe środowisko? (1 godz.)	VIII. Zdrowie środowiskowe	VIII.3 – realizuje działania służące poprawie środowiska i promocji zdrowia środowiskowego (moduł klimatyczny).	Uczeń planuje i podejmuje proste działanie proekologiczne w swoim otoczeniu oraz wyjaśnia jego znaczenie dla zdrowia środowiskowego.
16. Godność – wartość, którą mamy od zawsze (1 godz.)	I. Wartości i postawy	I.1 – uznaje godność człowieka za fundamentalną wartość na każdym etapie życia.	Uczeń wyjaśnia pojęcie godności człowieka, uzasadnia jej niezbywalny charakter i wskazuje zachowania wyrażające szacunek wobec siebie i innych.
17. Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka (1 godz.)	I. Wartości i postawy	I.2 – akceptuje i szanuje człowieka niezależnie od jego cech, chorób i niepełnosprawności.	Uczeń akceptuje różnorodność indywidualnych cech i potrzeb, okazuje empatię oraz rozpoznaje zachowania prowadzące do wykluczenia i stereotypizacji.
18. Przestrzeń dla wszystkich – jak ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością (1 godz.)	II. Zdrowie fizyczne	II.6 – identyfikuje bariery dla osób z niepełnosprawnościami i wskazuje rozwiązania tworzące przestrzeń dostępną.	Uczeń rozpoznaje bariery społeczne, techniczne i architektoniczne utrudniające funkcjonowanie osób z niepełnosprawnościami oraz proponuje rozwiązania zwiększające dostępność.
19. Zdrowie ponad wszystko – wspólna wartość kultur świata (1 godz.)	I. Wartości i postawy	I.3 – rozumie zdrowie jako wartość nadrzędną w różnych kulturach.	Uczeń wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością uniwersalną w różnych kulturach, oraz wskazuje wspólne zasady troski o zdrowie.
20. Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i przyrodę każdego dnia? (1 godz.)	I. Wartości i postawy	I.4 – rozwija poczucie sprawczości wobec zdrowia własnego i innych oraz stanu środowiska i klimatu (moduł klimatyczny).	Uczeń wyjaśnia pojęcie sprawczości i wskazuje codzienne decyzje wpływające na zdrowie własne, innych oraz środowisko i klimat.

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
21. Zdrowie pod kontrolą – co zależy ode mnie? (1 godz.)	II. Zdrowie fizyczne	II.1 – wyjaśnia wpływ czynników pozytywnych i negatywnych na zdrowie i wskazuje własny wpływ na zdrowie.	Uczeń identyfikuje czynniki sprzyjające zdrowiu i czynniki ryzyka oraz wskazuje obszary stylu życia, na które ma realny wpływ.
22. Zakaźne zagrożenia – jak się chronić i dlaczego to ważne? (1 godz.)	II. Zdrowie fizyczne	II.2 – wyjaśnia drogi szerzenia chorób zakaźnych, objawy i sposoby ograniczania ryzyka zakażenia; II.3 – stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej i wyjaśnia mechanizm epidemii i pandemii.	Uczeń wyjaśnia drogi szerzenia chorób zakaźnych, rozpoznaje podstawowe objawy i stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej.
23. Szczepienia – jak chroniły dawniej i chronią dziś? (1 godz.)	II. Zdrowie fizyczne	II.4 – wyjaśnia znaczenie szczepień, rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane oraz rozpoznaje dezinformację.	Uczeń wyjaśnia znaczenie szczepień, rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane oraz rozpoznaje podstawowe mechanizmy dezinformacji dotyczącej szczepień.
24. Mierniki zdrowia – co mówi o mnie moje ciało? (1 godz.)	II. Zdrowie fizyczne	II.5 – identyfikuje modyfikowalne czynniki zdrowia i podstawowe parametry zdrowotne w profilaktyce chorób cywilizacyjnych.	Uczeń wymienia podstawowe mierniki zdrowia i czynniki stylu życia wpływające na nie oraz wyjaśnia znaczenie regularnego monitorowania stanu zdrowia.
25. Rusz się dla zdrowia – jak zachęcać innych do aktywności fizycznej? (1 godz.)	III. Aktywność fizyczna	III.1 – promuje aktywność fizyczną, organizuje działania zachęcające do ruchu i wyjaśnia jej znaczenie w profilaktyce chorób; III.W2 – analizuje motywy i bariery podejmowania aktywności fizycznej oraz jej znaczenie psychospołeczne.	Uczeń uzasadnia znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób i proponuje sposoby angażowania rówieśników, rodziny lub społeczności w regularny ruch.
26. Mój dzień pod lupą – jak planować aktywność, odpoczynek i sen? (1 godz.)	III. Aktywność fizyczna	III.2 – planuje i monitoruje dobową aktywność, odpoczynek i sen, także z użyciem technologii.	Uczeń planuje dobowy rytm obejmujący aktywność fizyczną, naukę, odpoczynek i sen oraz potrafi monitorować wybrane elementy z użyciem prostych narzędzi.
27. Dlaczego warto powiedzieć NIE – jak chronić siebie przed uzależnieniami? (1 godz.)	IX. Internet i profilaktyka uzależnień	IX.W1 – formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań zwiększających ryzyko uzależnień.	Uczeń rozpoznaje zachowania zwiększające ryzyko uzależnień, formułuje argumenty za ich unikaniem i stosuje asertywność wobec presji rówieśniczej.

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
28. Klimat a zdrowie – wpływ na nasze ciało i umysł (1 godz.)	VIII. Zdrowie środowiskowe	VIII.1 – opisuje wpływ zmiany klimatu i degradacji środowiska na zdrowie oraz skutki ekstremalnych zjawisk pogodowych (moduł klimatyczny).	Uczeń opisuje wpływ zmiany klimatu i degradacji środowiska na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz wskazuje przykłady działań ograniczających zagrożenia.
29–30. Projekt edukacyjny (2 godz.)	Zgodnie z wybraną tematyką	Wymagania dobierane do tematyki projektu zgodnie z programem ORE i właściwymi działami podstawy programowej; realizacja doświadczenia edukacyjnego.	Uczeń współplanuje i realizuje projekt podsumowujący wiedzę o zdrowiu, wybiera priorytety, wykorzystuje wiarygodne informacje i prezentuje wnioski.

Plan wynikowy – edukacja zdrowotna – klasa VIII

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
1. Godność i szacunek – fundament dobrych relacji (1 godz.)	I. Wartości i postawy	I.1 – uznaje godność człowieka za fundamentalną wartość na każdym etapie życia; I.2 – akceptuje i szanuje człowieka niezależnie od jego cech, chorób i niepełnosprawności.	Uczeń wyjaśnia znaczenie godności człowieka, okazuje szacunek wobec różnorodności i wskazuje zachowania budujące dobre relacje.
2. Zdrowie ma znaczenie – dbam o siebie, innych i środowisko (1 godz.)	I. Wartości i postawy	I.3 – rozumie zdrowie jako wartość nadrzędną w różnych kulturach; I.4 – rozwija poczucie sprawczości wobec zdrowia własnego i innych oraz stanu środowiska i klimatu (moduł klimatyczny).	Uczeń wyjaśnia zdrowie jako wartość uniwersalną, wskazuje własny wpływ na zdrowie i środowisko oraz proponuje codzienne działania prozdrowotne i proekologiczne.
3. Pomagam – bo zdrowie innych też się liczy! (1 godz.)	I. Wartości i postawy	I.5 – przyjmuje postawę prospołeczną wobec zdrowia publicznego, wolontariatu i ochrony środowiska.	Uczeń wyjaśnia pojęcie zdrowia publicznego i postawy prospołecznej, podaje przykłady działań chroniących zdrowie innych oraz uzasadnia znaczenie wolontariatu.
4. Ruch to zdrowie – jak dbać o ciało, kręgosłup i środowisko każdego dnia (1 godz.)	III. Aktywność fizyczna	III.3 – wykonuje ćwiczenia wspierające prawidłową postawę oraz profilaktykę bólu pleców i dysfunkcji mięśni dna miednicy; III.4 – zastępuje bezruch ruchem i korzysta z aktywnego transportu, uzasadniając korzyści dla zdrowia i środowiska.	Uczeń stosuje ćwiczenia wspierające prawidłową postawę, wyjaśnia znaczenie mięśni dna miednicy oraz wskazuje korzyści aktywnego transportu dla zdrowia i środowiska.
5. Dlaczego sen jest kluczowy dla zdrowia? (1 godz.)	II. Zdrowie fizyczne; III. Aktywność fizyczna	II.1 – wyjaśnia wpływ czynników pozytywnych i negatywnych na zdrowie i wskazuje własny wpływ na zdrowie; III.2 – planuje i monitoruje dobową aktywność, odpoczynek i sen, także z użyciem technologii.	Uczeń rozpoznaje sygnały ciała i emocji związane z niedoborem lub nadmiarem snu oraz planuje i monitoruje własną aktywność, odpoczynek i sen.
6. Bezpiecznie w kontakcie ze zwierzętami i przyrodą. (1 godz.)	II. Zdrowie fizyczne	II.W1 – wymienia choroby odzwierzęce i sposoby ochrony, w tym bezpieczne usuwanie kleszcza.	Uczeń wymienia przykłady chorób odzwierzęcych, stosuje zasady ochrony podczas kontaktu ze zwierzętami i przyrodą oraz zna sposób bezpiecznego usuwania kleszcza.

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
7. Życie z chorobą przewlekłą – wiedza, zrozumienie i wsparcie (1 godz.)	II. Zdrowie fizyczne	II.W2 – omawia choroby przewlekłe i cywilizacyjne oraz potrzeby osób żyjących z chorobą przewlekłą.	Uczeń omawia przykłady chorób przewlekłych i cywilizacyjnych, wskazuje wyzwania osób żyjących z chorobą przewlekłą i prezentuje postawę empatii oraz wsparcia.
8. Relacje, które budują – od zauroczenia do odpowiedzialności (1 godz.)	VI. Zdrowie społeczne	VI.1 – odróżnia zakochanie, popęd seksualny i miłość oraz rozumie rolę odpowiedzialności w relacjach; VI.2 – buduje i utrzymuje relacje z poszanowaniem potrzeb własnych i innych oraz wspiera dobrą atmosferę rodzinną.	Uczeń rozróżnia zauroczenie, zakochanie, popęd seksualny i miłość, wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności, szacunku i zaufania oraz dba o potrzeby własne i innych w relacjach.
9. Jak rozwiązywać konflikty z szacunkiem? (1 godz.)	VI. Zdrowie społeczne	VI.3 – rozpoznaje manipulację i reaguje na nią asertywnie; VI.4 – stosuje konstruktywne sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym mediacje.	Uczeń rozpoznaje manipulację, reaguje asertywnie i stosuje konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów, w tym podstawowe zasady mediacji.
10. Co wpływa na moje samopoczucie? – dobrostan i sposoby radzenia sobie z trudnościami (1 godz.)	V. Zdrowie psychiczne	V.W1 – identyfikuje czynniki wpływające na dobrostan i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami.	Uczeń identyfikuje czynniki wpływające na dobrostan psychiczny, rozpoznaje własne emocje i potrzeby oraz stosuje wybrane techniki radzenia sobie z trudnościami.
11. Klikam z głową – wybieram bezpiecznie (1 godz.)	IX. Internet i profilaktyka uzależnień	IX.1 – opisuje specyfikę relacji cyfrowych i konsekwencje udostępniania danych oraz kontaktu z niewłaściwymi treściami; IX.2 – analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem zagrożeń i zachowań ryzykownych; IX.3 – omawia zdrowotne i psychospołeczne konsekwencje substancji psychoaktywnych i szkodliwego używania technologii; IX.4 – stosuje sposoby ochrony przed szkodliwym używaniem technologii i substancji oraz zachowuje asertywność wobec presji.	Uczeń analizuje własne zachowania w środowisku cyfrowym, rozpoznaje zagrożenia związane z udostępnianiem danych i szkodliwymi treściami oraz stosuje zasady bezpiecznego i asertywnego korzystania z technologii.
12. Razem dla zdrowia – projekt promujący higienę cyfrową i zdrowy styl życia (1 godz.)	IX. Internet i profilaktyka uzależnień	IX.W2 – realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od zachowań ryzykownych.	Uczeń planuje i realizuje działanie promujące higienę cyfrową i zdrowy styl życia, współpracuje z innymi i dostosowuje przekaz do wybranej grupy odbiorców.

Temat lekcji i liczba godzin	Dział z PP	Wymagania szczegółowe z podstawy programowej	Przewidywane osiągnięcia ucznia
13. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody (1 godz.)	VIII. Zdrowie środowiskowe	VIII.2 – wyjaśnia wpływ utraty bioróżnorodności na zdrowie indywidualne i publiczne (moduł klimatyczny).	Uczeń wyjaśnia znaczenie bioróżnorodności dla zdrowia indywidualnego i publicznego, wskazuje skutki jej utraty oraz proponuje działania wspierające ochronę przyrody.
14. Projekt edukacyjny (1 godz.)	Zgodnie z wybraną tematyką	Wymagania dobierane do tematyki projektu zgodnie z programem ORE i właściwymi działami podstawy programowej; realizacja doświadczenia edukacyjnego.	Uczeń współplanuje i realizuje projekt edukacyjny związany ze zdrowiem, korzysta z wiarygodnych źródeł lub rozmowy z ekspertem, prezentuje wnioski i dokonuje refleksji nad własną odpowiedzialnością.