

EDUKACJA ZDROWOTNA

Program nauczania, ocenianie,
organizacja pracy

Zmiany od 2026 roku



edukacja zdrowotna
jest obowiązkowa
i oceniana

1 godzina/ tydzień



edukacja seksualna
jest nieobowiązkowa
bez ocen

1 godz./ rok (kl. 4-6)

dotyczy tylko
nieobowiązkowych
godzin edukacji
seksualnej

Dane rodzica/opiekuna prawnego:

(Imię i nazwisko rodzica/opiekuna)

(Adres zamieszkania)

(Numer telefonu / e-mail)

Do Dyrektora

(Nazwa i numer szkoły)

W (Miejscowość)

OŚWIADCZENIE O REZYGNACJI Z FAKULTATYWNYCH

Działając jako rodzic / opiekun prawny ucznia

(Imię i nazwisko ucznia)

uczęszczającego do klasy

niniejszym oświadczam, że rezygnuję z udziału mojego dziecka w fakultatywnych zajęciach szkolnych z zakresu „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” w roku szkolnym 2026/2027.

Jednocześnie przyjmuję do wiadomości, że zgodnie z aktualnymi przepisami prawa oświatowego, rezygnacja ta dotyczy wyłącznie wyżej wymienionego modułu fakultatywnego (dodatkowego) i nie zwalnia mojego dziecka z obowiązku uczęszczania na lekcje obowiązkowego przedmiotu „Edukacja zdrowotna”.

(własnoręczny podpis rodzica/opiekuna)

* niepotrzebne skreślić

Rezygnacja

Uczeń niepełnoletni nie bierze udziału w zajęciach, jeżeli jego rodzice/ opiekunowie prawni zgłoszą dyrektorowi szkoły **w formie pisemnej** rezygnację z udziału ucznia w zajęciach.

(komunikat MEN 23.07.2026)

! nie ma terminu granicznego na złożenie rezygnacji !

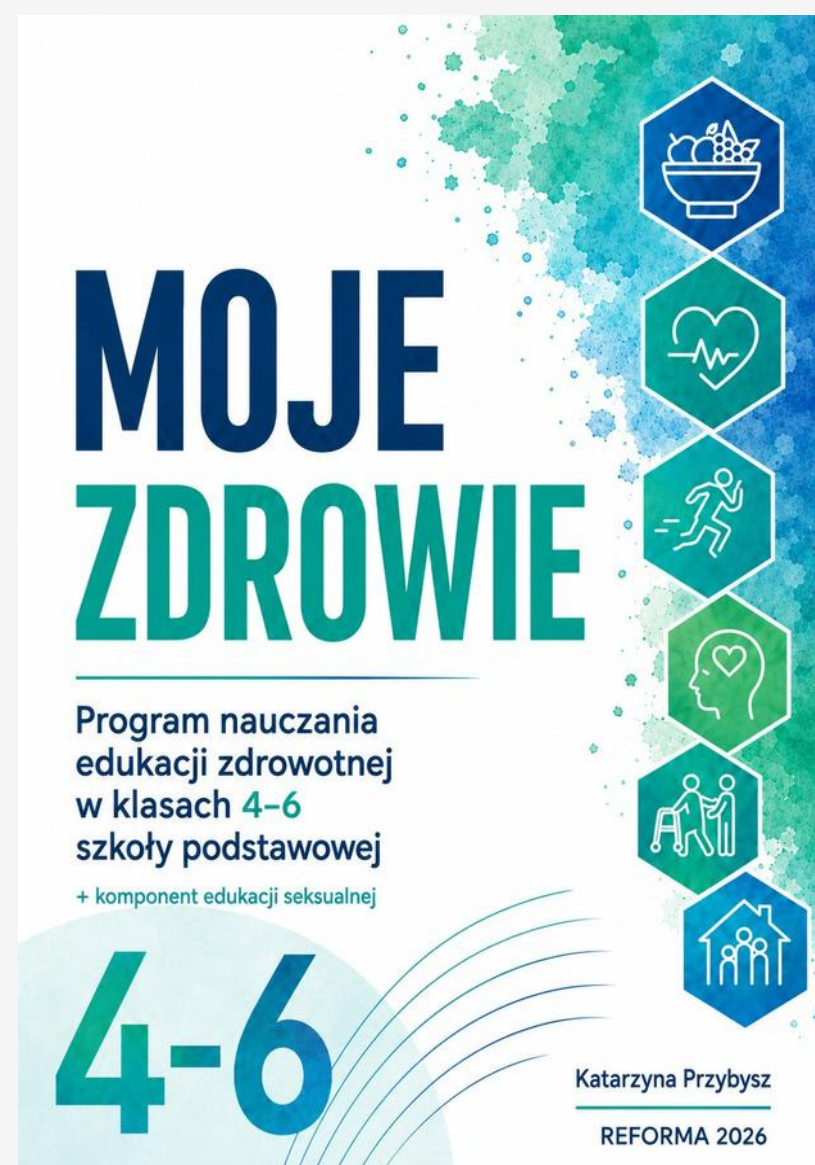
Przeprowadzenie 1h zajęć edukacji zdrowotnej- zdrowie seksualne zaplanowane zostało na miesiąc czerwiec.

Uczniowie, których opiekunowie złożą rezygnację z komponentu zdrowie seksualne, w czasie trwania lekcji, będą brali udział w zajęciach świetlicowych.

Oświadczenie o rezygnacji jest dostępne do pobrania na stronie szkoły <https://www.spgorki.net/> w zakładce:

Dokumenty → Deklaracje i wnioski

W naszej szkole będzie realizowany program nauczania



Na zajęciach edukacji zdrowotnej
nie obowiązuje:

- podręcznik
- ćwiczenia.

Program nauczania edukacji zdrowotnej i edukacji
zdrowotnej-zdrowie seksualne,
autorka: Katarzyna Przybysz.

Tematy lekcji poruszane na zajęciach wynikają z zapisów podstawy programowej

Tab. nr 2- Ogólny rozkład treści (wymagań szczegółowych) w poszczególnych tematach zajęć.

nr lekcji	Temat zajęć	Dział	wymagania PP
klasa 4			
1	O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej?	Moje zdrowie fizyczne	1.3;4.4
2	Czym jest stan zdrowy styl życia?		1.1;1.2;1.3;2.1
3	Jak dbać o swoją higienę?		1.1;1.2;1.3;2.2
4	Czym jest profilaktyka?		1.1;1.2;1.3;2.4;2.7
5	Jakie badania mogę wykonać w domu?		1.1;1.2;1.3;2.6
6	Skąd biorą się choroby?		1.3;2.5
7	Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?		1.1;1.2;1.3;2.8
8	Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?		1.1;1.2;1.3;2.9
9	Pierwsza pomoc- ćwiczenia.		1.1;1.2;1.3;2.9
10	Podsumowanie działu.		
11	Skąd biorą się nadwaga i otyłość?	Moje odżywianie	1.3;2.3
12	Jak przygotowywać zdrowe posiłki?		1.3;2.3;4.1;4.3
13	Jak wypełnić talerz zdrowego żywienia- zajęcia kulinarne.		1.3;2.3;4.1;4.3;
14	Co znajdę w napojach i sokach?		1.3;4.2;4.5
15	Jak przygotować zdrowy napój?-zajęcia kulinarne.		1.3;4.2;4.2;4.3;4.6
16	Jak zaplanować II śniadanie do szkoły?- zajęcia kulinarne		1.3;2.3;4.1;4.3;
17	Jak przechowywać żywność?		1.3;4.6
18	Jak planować zakupy, by unikać marnowania żywności?		1.3;4.6
19	Jaki jest skład produktów spożywczych, które lubię?		1.3;4.5
20	Jak oznacza się różne substancje na opakowaniach?		1.3;4.5
21	Podsumowanie działu.		

Tematy lekcji edukacji zdrowotnej w klasach 4-6



Tematy zajęć edukacji zdrowotnej w kl. 4, program Moje zdrowie

1. O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej?
2. Czym jest stan zdrowy styl życia?
3. Jak dbać o swoją higienę?
4. Co to jest profilaktyka?
5. Jakie badania mogę wykonać w domu?
6. Skąd biorą się choroby?
7. Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?
8. Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?
9. Pierwsza pomoc- ćwiczenia.
10. Podsumowanie działu.
11. Skąd biorą się nadwaga i otyłość?
12. Jak przygotowywać zdrowe posiłki?
13. Jak wypełnić talerz zdrowego żywienia?- zajęcia kulinarne.
14. Co znajduję w napojach i sokach?
15. Jak przygotować zdrowy napój?-zajęcia kulinarne.
16. Jak zaplanować II śniadanie do szkoły?- zajęcia kulinarne
17. Jak przechowywać żywność?
18. Jak planować zakupy, by unikać marnowania żywności?
19. Jaki jest skład produktów spożywczych, które lubię?
20. Jak oznacza się różne substancje na opakowaniach?
21. Podsumowanie działu.
22. Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?
23. Dlaczego Internet bywa niebezpieczny?
24. Jak zaplanować "domowe zasady ekranowe"?
25. Czym jest grooming?
26. Czym jest cyberstalking?
27. Czy jestem anonimowy w Internecie?
28. Phishing. Czy dane w sieci są bezpieczne?
29. Czy mój wizerunek w sieci należy tylko do mnie?
30. Podsumowanie działu.

Tematy zajęć edukacji zdrowotnej w kl. 5, program Moje zdrowie

1. Czego dowiemy na zajęciach w klasie 5?
2. Dlaczego sen jest ważny?
3. Jak mogę się relaksować?
4. Jak chronić swoje zdrowie psychiczne?
5. Jak odróżnić emocje moje i innych?
6. Jak radzić sobie ze stresem?
7. Czym jest samoocena?
8. Czy potrafię być asertywny/a?
9. Czym jest przemoc?
10. Skąd bierze się autoagresja i jak sobie z nią radzić?
11. Czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna?
12. Dlaczego niektórzy wymagają większego zrozumienia?
13. Gdzie mogę szukać pomocy , gdy jest mi trudno?
14. Podsumowanie działu.
15. Czym jest efekt cieplarniany?
16. Skąd biorą się dziury ozonowe?
17. Czy wody w mojej okolicy są czyste?
18. Jak sprawdzić stan powietrza w mojej okolicy?
19. Dlaczego należy ograniczyć hałas?
20. Jaka przyroda mnie otacza?-planowanie wycieczki
21. Jak dbać o zwierzęta domowe?
22. Co mogę zrobić dla przyrody?
23. Podsumowanie działu .
24. Dlaczego "ruch to zdrowie"?
25. Gdzie mogę uprawiać sport poza szkołą?
26. Ruch to zdrowie- planowanie kampanii społecznej.
27. Jak dbać o prawidłową postawę ciała?
28. Jak zaplanować grę terenową?
29. Gra terenowa- moje zdrowie.
30. Podsumowanie działu.

Tematy zajęć edukacji zdrowotnej w kl. 6, program Moje zdrowie

1. Czego dowiemy na zajęciach w klasie 6?
2. Jaki jest wpływ urządzeń mobilnych na moje zdrowie?
3. Co warto odwiedzić w sieci?
4. Kim są patostreamerzy?
5. Czym jest krytyczne myślenie?
6. True or false? Cyberrzeczywistość?
7. Jak walczyć z hejtem i mową nienawiści?
8. Czym jest dyskryminacja w sieci?
9. Czym jest AI i jak z niej korzystać?
10. Jakie zalety i wady ma technologia VR?
11. Podsumowanie działu.
12. Jak planować mój czas w sieci?
13. Jaki jest mechanizm uzależnienia?
14. Jak bardzo szkodliwe są wyroby tytoniowe?
15. Jak działają napoje energetyzujące?
16. Jak działają substancje psychoaktywne?
17. Jakie są skutki alkoholizmu?
18. STOP!-nasza kampania przeciw uzależnieniom.
19. Podsumowanie działu.
20. Jak pracuje mózg nastolatka?
21. Dlaczego moje ciało się zmienia?
22. Kiedy będę dojrzała/y?
23. Czym jest menstruacja?
24. Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania?
25. Podsumowanie działu
26. Jakie relacje nawiązuję?
27. Jakie wartości niesie rodzina?
28. Co zrobić kiedy rodzina się zmienia?
29. Kiedy moje granice są przekroczone?
30. Podsumowanie działu.



Edukacja seksualna 4-6

nieobowiązkowa 1 godzina zajęć w roku



Temat zajęć w kl. 4:

Kiedy granice intymne są przekroczone?

realizowane wymagania z podstawy programowej:

Uczeń:

- 1) omawia pojęcie zdrowia seksualnego i jego wpływ na harmonijny rozwój człowieka przez całe życie;
- 2) wyjaśnia pojęcie tzw. „złego dotyku”; wie, jak reagować i gdzie szukać pomocy w sytuacji przekroczenia granic intymnych przez inną osobę.

Temat zajęć w kl. 5:

Czym są stereotypy płci?

realizowane wymagania z podstawy programowej:

Uczeń wymienia stereotypy płciowe, które są najczęstsze w jego otoczeniu oraz wyjaśnia ich możliwy wpływ na funkcjonowanie człowieka.

Temat zajęć w kl. 6:

Jak przebiega ciąża?

realizowane wymagania z podstawy programowej:

Uczeń:

- 1) wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu, opieki nad niemowlęciem;
- 2) omawia wartość rodziny i rodzicielstwa w życiu człowieka i społeczeństwa.

Ocenianie

Ocenianiu podlega **wyłącznie** edukacja zdrowotna
(zajęcia obowiązkowe).

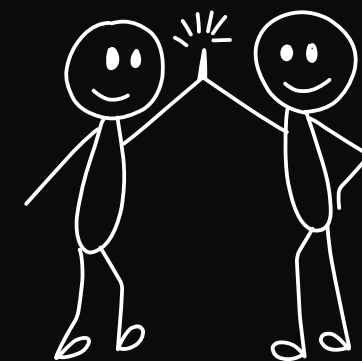
Ocena z edukacji zdrowotnej **wlicza się do średniej ocen**
(ocena śródroczna i roczna)

Zasady oceniania zostały przedstawione uczniom na pierwszych
zajęciach edukacji zdrowotnej. Są również do wglądu na stronie
internetowej szkoły w zakładce :

Dokumenty -> Przedmiotowe systemy oceniania

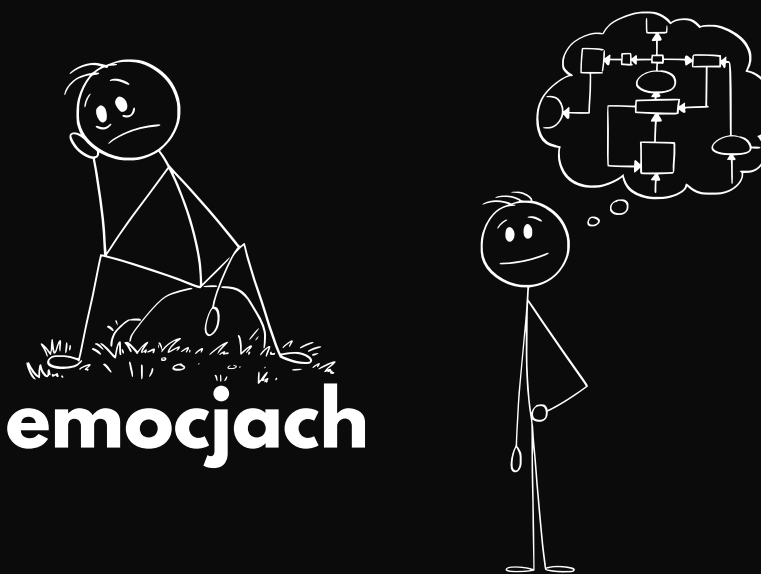
**Dlaczego warto brać
udział w zajęciach
edukacji zdrowotnej?**

**Bo to dobry czas
na rozmowy m.in. o:**

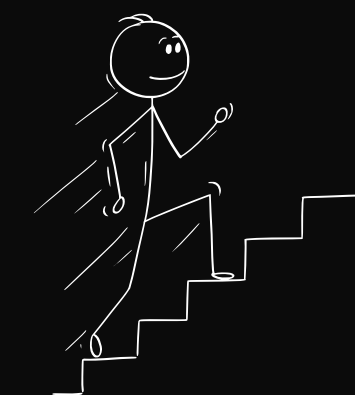


relacjach

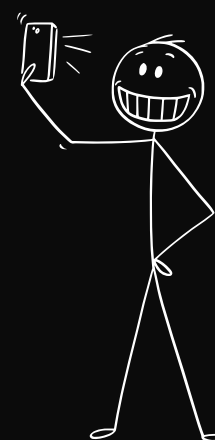
emocjach



technologiach



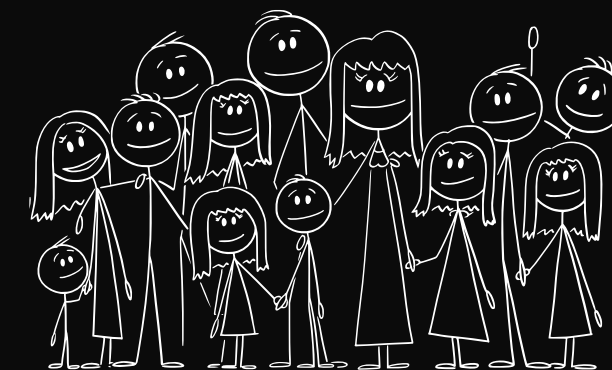
ruchu



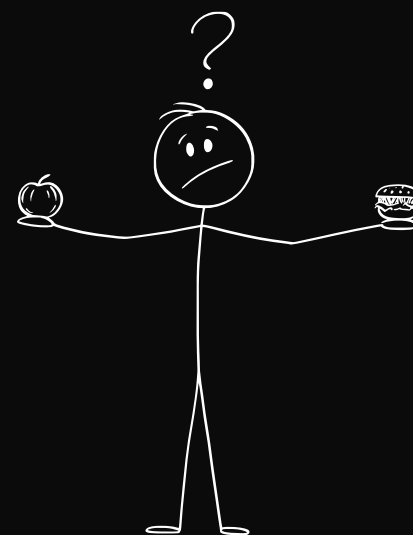
smartfonach



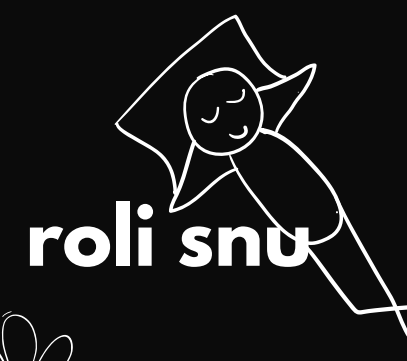
organizacji czasu



rodzinie



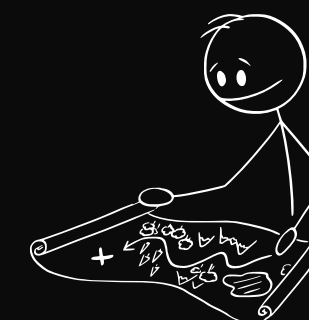
odżywianiu



roli snu



przyrodzie



wypoczynku



uzależnieniach



Dziękuję

Jeżeli ktoś z Państwa jest zainteresowany
pozyskaniem dodatkowych informacji, udzieli ich
Państwu nauczyciel przedmiotu dostępny w dniu
dzisiejszym w pokoju nauczycielskim.

