

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

2 godz. / rok (kl. 7-8)

dotyczy tylko
nieobowiązkowych
godzin edukacji
seksualnej

..... dnia r.
(Miejscowość i data)

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 ZAJĘĆ FAKULTATYWNYCH

Działając jako rodzic / opiekun prawny*
(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
obligatoryjnego 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 2h zajęć edukacji
zdrowotnej- zdrowie seksualne,
zaplanowane zostało:**

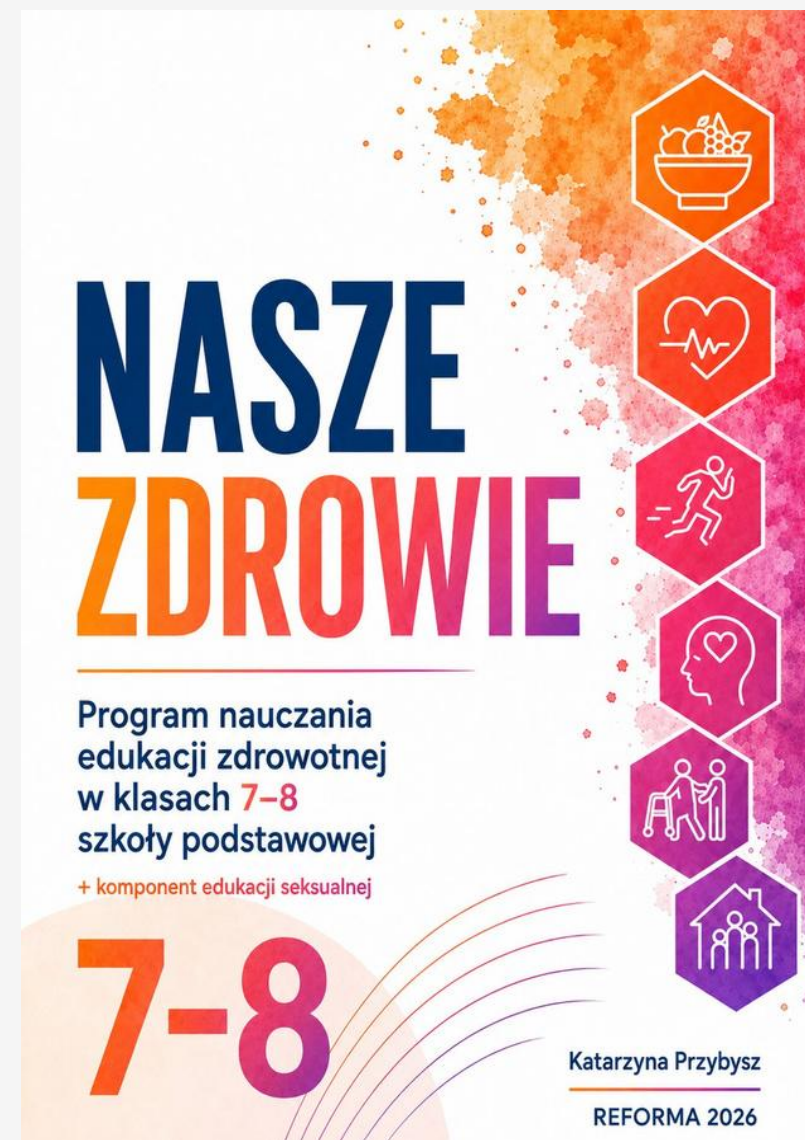
- Klasy 7 - czerwiec
- Klasy 8 - grudzień

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 7-8

Tematy zajęć edukacji zdrowotnej w kl. 7, program Nasze zdrowie

1. Czego dowiem się w klasie 7?
2. Jak uniknąć chorób zakaźnych?
3. Jak monitorować swój stan zdrowia?
4. Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością?
5. Czym są choroby cywilizacyjne i przewlekłe?*
6. Jak przekonać innych do aktywności fizycznej?-kampania
7. Jak zaplanować aktywną dobę?
8. Jakie ćwiczenia mogę wykonywać w domu?
9. Dlaczego warto hartować organizm?
10. Podsumowanie działu.
11. Jak zaplanować zdrowy posiłek?- zajęcia kulinarne.
12. Jak przygotować napój izotoniczny?- zajęcia kulinarne.
13. Jakie są konsekwencje dopingu i nadmiernej suplementacji?
14. Jak planować dietę chorych?
15. Podsumowanie działu.
16. Jak umysł wpływa na ciało?
17. Jak budować poczucie własnej wartości?
18. Co oznacza "jak cię widzą-tak cię piszą"?
19. Gdzie i jak szukać pomocy w trudnościach z emocjami?
20. Jak mogę zadbać o mój dobrostan?*
21. Czym jest depresja?
22. Podsumowanie działu.
23. Jakie zachowania w sieci mogą być ryzykowne?
24. Czy challenge są dobrą drogą rozwoju?
25. Ile czasu poświęcam na gry i inne media?
26. Czym są hejt i mowa nienawiści?
27. Dlaczego niektóre substancje są zakazane?
28. Nie ryzykuj! Przygotowanie kampanii o zachowaniach ryzykownych.
29. Nie ryzykuj!- kampania o zachowaniach ryzykownych.
30. Podsumowanie działu.

Tematy zajęć edukacji zdrowotnej w kl. 8, program Nasze zdrowie

1. Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?
2. Czy to już miłość?
3. Dlaczego rodzina to fundament?
4. Czym jest manipulacja?
5. Podsumowanie działu
6. Na jakim etapie dojrzewania jestem w tej chwili?
7. Jakie czynniki wpływają na rozwój płciowy i jak rozpoznać jego zaburzenia?
8. Czym jest ubóstwo menstruacyjne i jak mu przeciwdziałać?
9. Podsumowanie działu
10. Dlaczego bioróżnorodność jest zagrożona?
11. Czy nasza szkoła dba o środowisko?- audyt uczniowski
12. EKOanaliza SWOT naszej szkoły
13. Jakie są skutki szybkiej mody?
14. Dlaczego muszę działać na rzecz przyrody? – strajk klimatyczny
15. Podsumowanie działu.



- w klasie 8 zajęcia odbywają się nie później niż do końca stycznia!



Edukacja seksualna 7-8

nieobowiązkowe 2 godziny zajęć w roku



Tematy zajęć w kl. 7:

1. Jak zmienia się nasza seksualność na przestrzeni życia?
2. Kiedy granice cielesności zostają naruszone?

Uczeń:

- 1) omawia pojęcie seksualności oraz znaczenie wiedzy na jej temat na różnych etapach życia, ze szczególnym uwzględnieniem okresu dorastania;
- 2) rozumie rolę szacunku, odpowiedzialności, miłości i komunikacji dla budowania i utrzymania zdrowych oraz bezpiecznych relacji oraz zna możliwe konsekwencje i zagrożenia związane z tą sferą życia;
- 3) rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego i cyberprzemocy, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadczają jej inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc i osoby, do których można się zwrócić o pomoc, w szczególności: rodzice, bliscy i specjaliści.

Tematy zajęć w kl. 8:

1. Dlaczego do "tej" decyzji muszę dojrzeć?
2. Czym jest orientacja psychoseksualna?

Uczeń:

- 1) zna kryteria świadomej zgody oraz zasady asertywnej odpowiedzi; zauważa przejawy szkodliwych zjawisk (m.in. seksualizacji i presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej) obecnych w mediach społecznościowych, środkach masowego przekazu, kulturze młodzieżowej oraz we własnym otoczeniu, a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z nimi; rozumie rolę dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do inicjacji seksualnej, wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej;
- 2) rozumie pojęcie orientacji psychoseksualnej i tożsamości płciowej.

Ocenianie

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

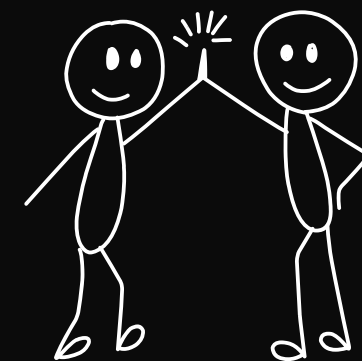
Ocena z edukacji zdrowotnej **wlicza się do średniej ocen**
(ocena śródroczna i roczna)

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

Dokumenty -> Przedmiotowe systemy oceniania

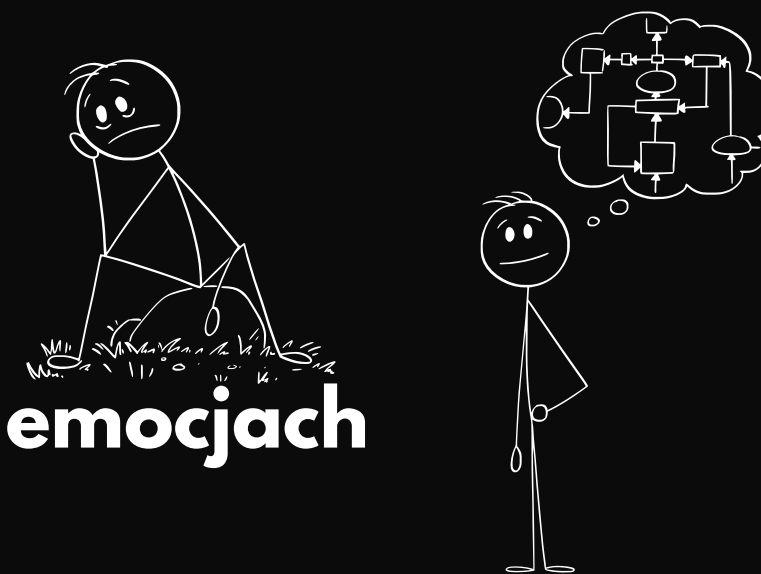
**Dlaczego warto brać
udział w zajęciach
edukacji zdrowotnej?**

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

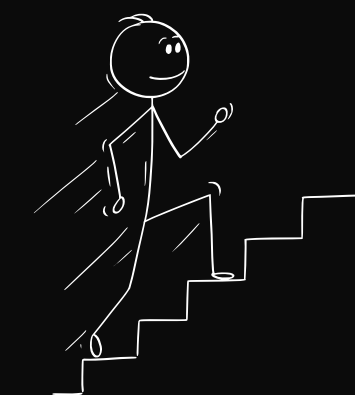


relacjach

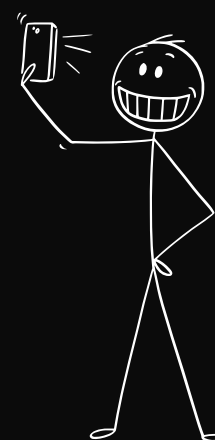
emocjach



technologiach



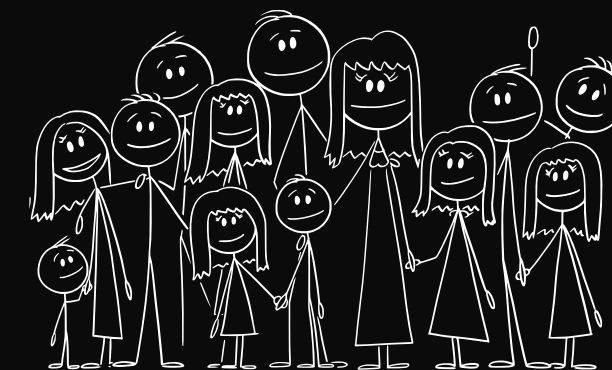
ruchu



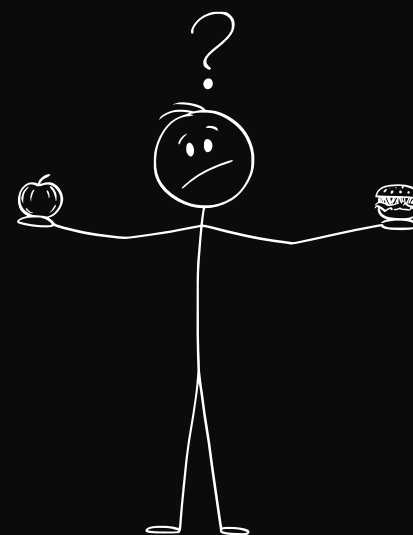
smartfonach



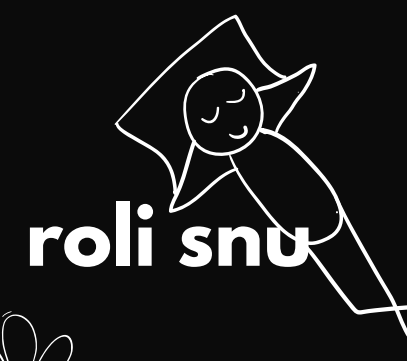
organizacji czasu



rodzinie



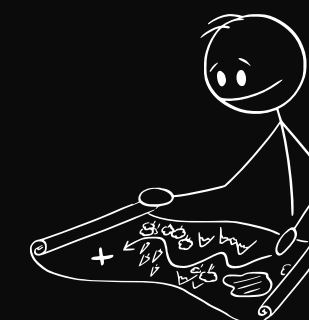
odżywianiu



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.

