**ROZPORZĄDZENIE**

**MINISTRA EDUKACJI 1**

**z dnia 6 marca 2025 r.**

**(….)**

Każde z wymagań szczegółowych zawartych w tabelach łączy w sobie wiedzę, którą uczniowie powinni opanować oraz umiejętności, które powinni zdobyć.

Znak "X" w tabelach oznacza, że sposób pracy z danym wymaganiem powinien realizować dany cel kształcenia oraz umożliwiać uczniom nabycie wskazanych umiejętności.

**KLASY IV - VI**

Dział I.

**Wartości i postawy**

**Pytanie wiodące: Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?**

|  |
| --- |
|  **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:**  |
| 1) traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości;2) traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać - w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym;3) rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie;4) okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody, dostrzegając perspektywę przyszłych pokoleń;5) prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem. |

Dział II.

**Zdrowie fizyczne**

**Pytanie wiodące: Jak kształtować postawy i umiejętności w zakresie dbania o zdrowie oraz systematycznego monitorowania zdrowia fizycznego i stosowania podstawowej profilaktyki zdrowotnej?**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:**  |  **Cele**  |
|  **1**  |  **2**  |  **3**  |  **4**  |  **5**  |
|  **Umiejętności**  |
|  **1**  |  **2**  |  **3**  |  **4**  |  **5**  |  **6**  |
| 1) omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia; |  |  |  |  |  |  | X |
| 2) wykonuje czynności higieniczne (tj. mycie zębów, mycie rąk, mycie twarzy, mycie ciała, mycie włosów,dba o czystość bielizny i odzieży); korzysta z podstawowych środków higienicznych i pielęgnacyjnych; omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia; | X |  |  |  | X |  | X |
| 3) wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; |  | X |  |  |  |  | X |
| 4) wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy ryzyka; |  | X |  |  |  |  | X |
| 5) wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu; |  | X |  |  |  |  | X |
| 6) mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać; | X | X |  |  |  | X |  |
| 7) wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić; |  | X |  |  |  |  | X |
| 8) wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza; |  | X |  |  |  |  | X |
| 9) postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia). | X | X |  |  |  |  | X |

**Dział III.**

**Aktywność fizyczna**

**Pytanie wiodące: Jak systematycznie podejmować pozaszkolną aktywność fizyczną oraz świadomie ograniczać sedentarny styl życia (bezczynność ruchową) w kontekście dbałości o zdrowie, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki otyłości?**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:**  |  **Cele**  |
|  **1**  |  **2**  |  **3**  |  **4**  |  **5**  |
|  **Umiejętności**  |
|  **1**  |  **2**  |  **3**  |  **4**  |  **5**  |  **6**  |
| 1) systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych; stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej; wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce nadwagi i otyłości; | X |  |  |  | X |  |  |
| 2) promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi); |  |  |  |  | X | X | X |
| 3) znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami; |  |  |  |  |  |  | X |
| 4) ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku); wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej); | X | X |  |  |  |  |  |
| 5) systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu; | X | X |  |  |  |  |  |
| 6) przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności; regularnie wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy; | X | X |  |  |  |  |  |
| 7) praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; określa zalecaną długość snu dla osób w jego wieku; opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem. | X | X |  |  | X |  |  |

**Dział IV.**

**Odżywianie**

**Pytanie wiodące: Jak zdrowo się odżywiać, aby wspierać swój rozwój fizyczny ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nieprawidłowej masy ciała?**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:**  |  **Cele**  |
|  **1**  |  **2**  |  **3**  |  **4**  |  **5**  |
|  **Umiejętności**  |
|  **1**  |  **2**  |  **3**  |  **4**  |  **5**  |  **6**  |
| 1) stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodyczy); | X |  |  |  |  |  | X |
| 2) stosuje zasady zdrowego nawadniania; unika słodzonych napojów; | X |  |  |  |  |  | X |
| 3) samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze; | X |  |  |  |  |  | X |
| 4) uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia; | X |  |  |  | X |  |  |
| 5) rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach, a także wyjaśnia ich znaczenie oraz zastosowanie w wyborze produktów; korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych do analizy składu produktów; | X | X |  |  |  |  | X |
| 6) ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia. | X | X |  |  |  |  | X |

**Dział V.**

**Zdrowie psychiczne**

**Pytanie wiodące: Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:**  |  **Cele**  |
|  **1**  |  **2**  |  **3**  |  **4**  |  **5**  |
|  **Umiejętności**  |
|  **1**  |  **2**  |  **3**  |  **4**  |  **5**  |  **6**  |
| 1) omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych; |  | X |  |  |  |  | X |
| 2) rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej; |  | X | X | X |  |  | X |
| 3) omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem; | X | X |  |  |  |  | X |
| 4) omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu; |  |  | X | X |  |  | X |
| 5) omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa; |  | X | X | X |  |  | X |
| 6) omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem; |  | X | X | X |  |  | X |
| 7) omawia pojęcie zachowań autoagresywnych; wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy; |  | X | X | X |  |  | X |
| 8) omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych; rozwija umiejętności komunikacyjne; |  |  | X | X |  |  | X |
| 9) wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania; omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych; |  | X |  |  |  |  | X |
| 10) omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego oraz potrzeby osób z niepełnosprawnościami fizycznymi. |  | X | X | X |  |  | X |

**Dział VI.**

**Zdrowie społeczne**

**Pytanie wiodące: Jak budować relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:**  |  **Cele**  |
|  **1**  |  **2**  |  **3**  |  **4**  |  **5**  |
|  **Umiejętności**  |
|  **1**  |  **2**  |  **3**  |  **4**  |  **5**  |  **6**  |
| 1) wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach; |  |  |  | X |  |  | X |
| 2) wymienia i omawia funkcje rodziny; opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania; omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka; |  |  |  | X |  |  | X |
| 3) omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców; |  |  |  | X |  |  | X |
| 4) omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną); |  |  |  | X |  |  | X |
| 5) opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę i śmierć, a także wymienia sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach. |  | X |  | X |  |  | X |

**Dział VII.**

**Dojrzewanie**

**Pytanie wiodące: Jak akceptować przemiany okresu dojrzewania oraz radzić sobie z jego wyzwaniami i kształtować pozytywny obraz własnego ciała?**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:**  |  **Cele**  |
|  **1**  |  **2**  |  **3**  |  **4**  |  **5**  |
|  **Umiejętności**  |
|  **1**  |  **2**  |  **3**  |  **4**  |  **5**  |  **6**  |
| 1) opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania; omawia zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz wpływ tych zmian na zachowanie nastolatków; wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną; |  |  | X |  |  |  | X |
| 2) identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, w tym różne tempo wzrostu, zmianę sylwetki, ginekomastię, nocne polucje, mutację, wzmożone pocenie się, zmianę zapachu, mimowolne erekcje, owłosienie, wzrost piersi, pojawienie się miesiączki, trądzik, a także odbiegające od normy medycznej, w tym przedwczesne lub opóźnione dojrzewanie, stulejkę, nieprawidłową wydzielinę z pochwy, nieprawidłowości związane z miesiączkowaniem; |  | X | X |  |  | X | X |
| 3) wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania, higieny skóry twarzy, higieny całego ciała, w tym narządów płciowych; wymienia zasady użycia podpasek i tamponów; | X |  |  |  |  |  | X |
| 4) omawia etapy cyklu miesiączkowego i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie. |  |  | X |  |  |  | X |

**Dział VIII.**

**Zdrowie seksualne**

**Pytanie wiodące: Jak kształtować pozytywną postawę wobec seksualności człowieka wraz z respektowaniem autonomii cielesnej swojej i innych osób?**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:**  |  **Cele**  |
|  **1**  |  **2**  |  **3**  |  **4**  |  **5**  |
|  **Umiejętności**  |
|  **1**  |  **2**  |  **3**  |  **4**  |  **5**  |  **6**  |
| 1) charakteryzuje pojęcia: zdrowie seksualne, seksualność i omawia ich rolę w życiu człowieka; |  |  | X | X |  |  | X |
| 2) omawia budowę i podstawowe funkcje narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych; |  |  |  |  |  |  | X |
| 3) wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu oraz opieki nad noworodkiem; |  |  |  |  |  |  | X |
| 4) omawia zagadnienie autonomii cielesnej oraz to, w jaki sposób asertywnie o nią dbać; wymienia rodzaje zachowań dorosłego lub rówieśnika, które są przekroczeniem granic intymnych; wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony seksualności osób poniżej15 roku życia, w tym art. 200 i art. 202 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. - Kodeks karny (Dz. U. z 2024 r. poz. 17, 1228, 1907 i 1965); omawia możliwości uzyskania pomocy w sytuacji zagrożenia; | X | X |  | X | X |  |  |
| 5) wymienia stereotypy płciowe oraz wyjaśnia ich wpływ na funkcjonowanie człowieka. |  |  | X | X |  |  | X |

**Dział IX.**

**Zdrowie środowiskowe**

**Pytanie wiodące: Jak środowisko naturalne i jego zanieczyszczenia wpływają na zdrowie publiczne i indywidualne?**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:**  |  **Cele**  |
|  **1**  |  **2**  |  **3**  |  **4**  |  **5**  |
|  **Umiejętności**  |
|  **1**  |  **2**  |  **3**  |  **4**  |  **5**  |  **6**  |
| 1) omawia wpływ jakości środowiska naturalnego na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wód, zmniejszenie ilości terenów zielonych, zmiany klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka; |  |  |  |  |  |  | X |
| 2) sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; | X |  |  |  |  | X |  |
| 3) wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy; |  |  |  |  |  |  | X |
| 4) sprawdza natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu; | X |  |  |  |  | X |  |
| 5) podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska naturalnego i własne zdrowie. | X |  |  |  | X |  |  |

**Dział X.**

**Internet i profilaktyka uzależnień**

**Pytanie wiodące: Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:**  |  **Cele**  |
|  **1**  |  |  **2**  |  **3**  |  **4**  |  **5**  |
|  **Umiejętności**  |
|  **1**  |  **2**  |  **3**  |  **4**  |  **5**  |  **6**  |
| 1) przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS - owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych; | X |  |  | X |  |  | X |
| 2) omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (grooming); omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR); |  | X |  | X |  |  | X |
| 3) omawia korzyści wynikające z przestrzegania "domowych zasad ekranowych"; |  |  |  |  | X | X |  |
| 4) omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; |  | X |  |  |  |  | X |
| 5) omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; |  | X |  |  |  |  | X |
| 6) formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących. |  | X |  |  | X |  | X |

**Warunki i sposób realizacji**

Doświadczenia edukacyjne i projekty w ramach edukacji zdrowotnej mogą być realizowane m.in. w formie:

1) zorganizowania międzypokoleniowego pikniku rekreacyjnego;

2) wyjścia edukacyjnego do pobliskiego ekologicznego gospodarstwa rolnego i wspólnego przygotowania posiłku z uprawianej tam żywności;

3) wizyty w domu seniora i uczestnictwa w zajęciach integracyjnych;

4) wizyty w gabinecie lekarskim (np. podstawowej opieki zdrowotnej, stomatologicznym, dermatologicznym), stacji sanitarno-epidemiologicznej lub w formie spotkania z przedstawicielem zawodu związanego ze zdrowiem człowieka;

5) zorganizowania szkolnego dnia sportu;

6) przygotowania i przeprowadzenia zajęć na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego przez uczniów starszych klas dla uczniów młodszych klas;

7) zorganizowania klasowej wycieczki rowerowej lub uczestnictwa w programach popularyzujących rower jako środek transportu do szkoły;

8) przygotowania postów edukacyjnych na temat wybranego zagadnienia dotyczącego edukacji zdrowotnej przeznaczonych do zamieszczenia na profilu lub stronie internetowej szkoły;

9) wizyty w klubie gospodyń wiejskich i udziału we wspólnych aktywnościach;

10) wyjścia do sklepu spożywczego, w tym analizowania etykiet wybranych rodzajów produktów spożywczych, a następnie przeprowadzenia dyskusji w klasie na temat świadomych wyborów konsumenckich;

11) zorganizowania zajęć dla młodszych uczniów w szkolnej świetlicy lub bibliotece;

12) przeprowadzenia przez uczniów ankiety wśród członków ich rodzin i lokalnego środowiska na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego, a następnie analizy i prezentacji wyników zebranych przez wszystkich uczniów;

13) zorganizowania wystawy plakatów zachęcających do podejmowania zachowań prozdrowotnych;

14) wizyty w lokalnej instytucji zajmującej się wspieraniem ludzi chorych lub działaniami na rzecz zdrowego środowiska;

15) wizyty w instytucji organizującej wolontariat promujący zachowania prozdrowotne, związany z szeroko pojętym zdrowiem;

16) wyjścia edukacyjnego w naturę (np. do pobliskiego lasu, parku miejskiego, parku krajobrazowego, parku narodowego).