**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 VII i VIII**

**Dział I.**

**Wartości i postawy**

**Pytanie wiodące: Jak kształtować postawy i wartości związane z godnością, szacunkiem oraz prospołecznym podejściem do zdrowia i troską o środowisko naturalne?**

|  |
| --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** |
| 1) rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia;  2) potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności;  3) rozumie, że zdrowie stanowi wartość nadrzędną w różnych kręgach kulturowych;  4) dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz stanu środowiska naturalnego i klimatu;  5) przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób; rozumie ideę zachowań prozdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego, w tym donacji krwi, szczepień ochronnych, badań profilaktycznych oraz unikania zażywania substancji psychoaktywnych; rozumie, na czym polega kultura wolontariatu i ma świadomość, że służy ona dobru innych osób, w tym działaniom na rzecz ochrony środowiska naturalnego. |

**Dział II.**

**Zdrowie fizyczne**

**Pytanie wiodące: Jak zapobiegać najczęstszym chorobom cywilizacyjnym i zakaźnym oraz jak budować empatyczną postawę wobec osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** | **Cele** | | | | | | |
| **1** | | **2** | **3** | | **4** | **5** |
| **Umiejętności** | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie; |  | X |  |  |  |  | X |
| 2) wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, jakie są drogi ich przenoszenia, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew, przez kontakt, a także wyjaśnia, jak można ograniczyć ryzyko zakażenia; opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz wymienia, które z nich mogą być groźne; wymienia objawy sepsy; wyjaśnia, czym są antybiotyki, czym jest antybiotykoodporność i zagrożenia z niej wynikające; |  | X |  |  |  |  | X |
| 3) stosuje zasady epidemiologicznej profilaktyki; wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie oraz jak do nich dochodzi; | X | X |  |  |  |  | X |
| 4) wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie; rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane; omawia, czym są ruchy antyszczepionkowe, czym jest dezinformacja o szczepieniach i jak ją rozpoznać; |  | X |  |  |  |  | X |
| 5) opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego oraz ich wartości referencyjne dla swojego wieku, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), ciśnienie tętnicze krwi, tętno, stężenie glukozy we krwi, profil lipidowy; za pomocą aparatu automatycznego mierzy tętno oraz ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku i po wysiłku fizycznym, a także wyjaśnia znaczenie monitorowania tych parametrów przez całe życie; | X | X |  |  |  | X | X |
| 6)  identyfikuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością oraz podaje przykłady rozwiązań pozwalających na tworzenie przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnością. |  | X | X | X |  |  |  |
| **Wymagania fakultatywne**  **(nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:** | **Cele** | | | | | | |
| **1** | | **2** | **3** | | **4** | **5** |
| **Umiejętności** | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi oraz sposoby ochrony przed nimi; opisuje, jak usunąć kleszcza; |  | X |  |  |  |  | X |
| 2)  omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne  (np. otyłość, nadciśnienie tętnicze, różne typy cukrzycy, zaburzenia lipidowe, choroby nerek, choroby wątroby, choroby serca, alergie, nowotwory, zaburzenia psychiczne, choroby otępienne); opisuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi; prezentuje postawę opartą na zrozumieniu problemów stojących przed osobami chorymi przewlekle. |  | X | X | X |  |  | X |

**Dział III.**

**Aktywność fizyczna**

**Pytanie wiodące: Jak promować aktywny styl życia, zastępować bezruch ruchem, korzystać z aktywnego transportu oraz podejmować aktywność fizyczną, aby zapobiegać chorobom?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** | **Cele** | | | | | | |
| **1** | | **2** | **3** | | **4** | **5** |
| **Umiejętności** | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) promuje aktywność fizyczną, inicjując, organizując i uczestnicząc w różnorodnych wydarzeniach, projektach i wyzwaniach, które zachęcają do aktywności fizycznej; angażuje społeczność szkolną i lokalną do wykonywania regularnych ćwiczeń; wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób; | X |  |  | X | X |  |  |
| 2) planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych; | X |  |  |  |  | X | X |
| 3) regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy; | X | X |  |  |  |  |  |
| 4) zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach (np. wybiera schody zamiast windy) oraz systematycznie korzysta z aktywnego transportu (np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze); uzasadnia znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz środowiska naturalnego; | X |  |  |  | X |  |  |
| 5) korzysta z różnych metod hartowania organizmu; wymienia różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu. | X |  |  |  | X |  |  |
| **Wymagania fakultatywne**  **(nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:** | **Cele** | | | | | | |
| **1** | | **2** | **3** | | **4** | **5** |
| **Umiejętności** | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) formułuje argumenty na temat korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki wybranych chorób niezakaźnych  (np. otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, zaburzeń metabolicznych, niepłodności, zwyrodnienia stawów i osteoporozy, depresji i innych zaburzeń psychicznych); wyjaśnia krótko- oraz długoterminowe konsekwencje zdrowotne wynikające z braku aktywności fizycznej; | X |  |  |  | X |  | X |
| 2) formułuje argumenty na temat motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej, a także omawia bariery i sposoby ich pokonywania; omawia znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju psychospołecznego. | X |  |  |  | X |  | X |

**Dział IV.**

**Odżywianie**

**Pytanie wiodące: Jak samodzielnie planować i komponować zbilansowane posiłki oraz przeciwdziałać niezdrowym zachowaniom żywieniowym?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** | **Cele** | | | | | | |
| **1** | | **2** | **3** | | **4** | **5** |
| **Umiejętności** | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych, programów komputerowych); | X |  |  |  |  |  | X |
| 2) przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe; | X |  |  |  |  |  | X |
| 3) wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np. nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia); omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakię, cukrzycę typu 1, Hashimoto) i alergii pokarmowych; |  | X |  |  |  |  | X |
| 4) opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących. |  | X |  |  |  |  | X |

**Dział V.**

**Zdrowie psychiczne**

**Pytanie wiodące: Jakie są uwarunkowania zdrowia psychicznego i emocjonalnego oraz czynników je chroniących?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:** | **Cele** | | | | | | | |
| **1** | | | **2** | **3** | | **4** | **5** |
| **Umiejętności** | | | | | | | |
| **1** | **2** | | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem; |  | X | |  |  |  |  | X |
| 2) analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości; | X |  | | X | X |  | X |  |
| 3) dba o pozytywny obraz własnego ciała; analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe; | X | X | | X |  |  | X |  |
| 4) stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia. | X | X | |  | X |  |  |  |
| **Wymagania fakultatywne**  **(nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:** | **Cele** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| **Umiejętności** | | | | | | | |
| **1** |  | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** |
| 1) identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na własny dobrostan i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami; | X |  | X |  |  |  |  | X |
| 2) omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, odżywiania (bulimią, anoreksją), dysmorfofobią. |  |  | X |  | X |  |  | X |

**Dział VI.**

**Zdrowie społeczne**

**Pytanie wiodące: Jak rozwijać 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) opisuje oznaki zakochania; odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej; | |  |  |  | | | X |  | |  | X |
| 2) nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby, jednocześnie szanując potrzeby innych osób; rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie; | | X |  | X | | | X |  | |  |  |
| 3) rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje; | | X | X |  | | | X |  | |  |  |
| 4) omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje. |  |  | 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 poniżej 15 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 energetyzuj ących. |  | 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).