



DZIENNIK USTAW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 17 lipca 2026 r.

Poz. 958

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI¹⁾

z dnia 8 lipca 2026 r.

zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym

Na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 1 lit. a i b ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2026 r. poz. 820 i 904) zarządza się, co następuje:

§ 1. W rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym (Dz. U. poz. 378) wprowadza się następujące zmiany:

1) w § 4:

a) ust. 1 otrzymuje brzmienie:

„1. Podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, określoną w załączniku nr 2 do rozporządzenia, stosuje się, począwszy od:

- 1) roku szkolnego 2026/2027 w klasach I i IV szkoły podstawowej, a w latach następnych również w kolejnych klasach szkoły podstawowej;
- 2) roku szkolnego 2029/2030 w semestrze I klasy VII szkoły podstawowej dla dorosłych, w którym kształcenie rozpoczyna się z dniem 1 września 2029 r. lub z dniem 1 lutego 2030 r., a w latach następnych także w kolejnej klasie i w kolejnych semestrach szkoły podstawowej dla dorosłych.”

b) w ust. 2 część wspólna otrzymuje brzmienie:

„– z tym że w roku szkolnym 2026/2027 w klasach V–VIII szkoły podstawowej, w roku szkolnym 2027/2028 w klasach VI–VIII szkoły podstawowej, w roku szkolnym 2028/2029 w klasach VII i VIII szkoły podstawowej i w roku szkolnym 2029/2030 w klasie VIII szkoły podstawowej, realizuje się podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna i przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne, o której mowa w ust. 1, oraz w latach szkolnych 2027/2028–2029/2030 w klasie VIII szkoły podstawowej realizuje się podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej w zakresie przedmiotu kształcenie obronne, o której mowa w ust. 1.”;

2) w załączniku nr 2 do rozporządzenia:

a) w części zatytułowanej „Kształcenie w szkole podstawowej jest podzielone na dwa etapy edukacyjne. Na I etapie edukacyjnym (klasy I–III szkoły podstawowej) edukacja jest prowadzona w postaci kształcenia zintegrowanego. Na II etapie edukacyjnym (klasy IV–VIII szkoły podstawowej) są realizowane następujące przedmioty:”:

– pkt 18 i 19 otrzymują brzmienie:

„18) kształcenie obronne;

19) edukacja zdrowotna;”;

¹⁾ Minister Edukacji kieruje działem administracji rządowej – oświata i wychowanie, na podstawie § 1 ust. 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 grudnia 2023 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Edukacji (Dz. U. poz. 2717).

- po pkt 19 dodaje się pkt 19a w brzmieniu:
„19a) edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne¹⁾;

¹⁾ Sposób nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne określają przepisy wydane na podstawie art. 4 ust. 3 ustawy z dnia 7 stycznia 1993 r. o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży (Dz. U. z 2022 r. poz. 1575).”,

b) w części zatytułowanej „**II ETAP EDUKACYJNY (KLASY IV–VIII)**”:

- w przedmiocie: „**EDUKACJA OBYWATELSKA**” w części zatytułowanej „**Warunki i sposób realizacji**” wyrazy „Jednocześnie edukacja obywatelska buduje także fundament dla edukacji dla bezpieczeństwa.” zastępuje się wyrazami „Jednocześnie edukacja obywatelska buduje także fundament dla kształcenia obronnego.”,
- uchyla się część zatytułowaną „**EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA**”,
- po części zatytułowanej „**EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA**” dodaje się część zatytułowaną „**KSZTAŁCENIE OBRONNE**” w brzmieniu:

„KSZTAŁCENIE OBRONNE

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Rozumienie i krytyczna ocena podstaw bezpieczeństwa państwa.
2. Rozumienie i krytyczna ocena uwarunkowań bezpieczeństwa ludzi.
3. Rozwijanie umiejętności przewidywania zagrożeń, zapobiegania zagrożeniom i działania w sytuacjach zagrożeń.
4. Rozwijanie umiejętności udzielania pierwszej pomocy osobom poszkodowanym.
5. Rozwijanie gotowości do dbania o innych i o otoczenie oraz do podejmowania działań na rzecz dobra wspólnego w kontekście bezpieczeństwa.
6. Budowanie i wzmacnianie postaw proobronnych, czyli gotowości do obrony kraju.

Kształcenie obronne buduje odporność społeczną przez rozwijanie świadomości w zakresie bezpieczeństwa państwa i obywateli, przygotowanie, rozumiane jako przewidywanie zagrożeń i zapobieganie zagrożeniom, a jeżeli to konieczne, właściwe reagowanie w sytuacjach zagrożenia oraz znajomość struktur odpowiedzialnych za obronność państwa. Kształcenie obronne ma na celu także wzmocnienie postaw proobronnych przez budowanie gotowości do przetrwania w przypadku wystąpienia zagrożeń nadzwyczajnych.

Proces nauczania i uczenia się kształcenia obronnego w każdym z trzech działów obejmuje dwa równoważne elementy: opanowanie wiedzy i umiejętności opisanych w wymaganiach szczegółowych oraz realizację doświadczeń edukacyjnych. Elementy te wzajemnie się uzupełniają, co pozwala optymalizować osiąganie celów kształcenia. Wsparciem tego procesu jest współpraca z podmiotami zewnętrznymi, prowadzącymi działalność edukacyjną w tym obszarze.

Zajęcia kształcenia obronnego są okazją do rozwijania szeregu kompetencji przekrojowych, w szczególności rozwiązywania problemów, współpracy, kierowania sobą oraz dbania o innych. Stanowią też ważny element rozwijania sprawczości uczniów, szczególnie poczucia przekonania o własnej skuteczności i umiejętności samo-regulacji.

Proces nauczania i uczenia się prowadzi uczniów do zdobycia następujących umiejętności:

- 1) przewidywania zagrożeń i zapobiegania zagrożeniom, a jeżeli to konieczne – właściwego reagowania w sytuacjach ich wystąpienia;
- 2) udzielania pierwszej pomocy osobom poszkodowanym;
- 3) dbania o innych i o otoczenie w zakresie bezpieczeństwa;
- 4) przetrwania w przypadku wystąpienia zagrożeń nadzwyczajnych.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

W poszczególnych działach przewidziano wymagania do wyboru, które nauczyciel wybiera do realizacji z klasą, tj. przynajmniej jedno wymaganie w ramach danego działu.

1. Bezpieczeństwo i ochrona ludności przed skutkami zagrożeń nadzwyczajnych.

Pytanie wiodące: Czym jest bezpieczeństwo państwa i ludzi oraz jak pozostać bezpiecznym?

Uczeń:

- 1) wyjaśnia, od jakich czynników zależy bezpieczeństwo Polski, ocenia aktualną sytuację bezpieczeństwa kraju oraz identyfikuje działania obywateli i władz państwa wzmacniające bezpieczeństwo Polski;
- 2) rozpoznaje komunikaty alarmowe i ostrzegawcze, w szczególności alerty Rządowego Centrum Bezpieczeństwa i regionalnego systemu ostrzegania, sygnały dźwiękowe i stosuje się do nich w sytuacji wystąpienia zagrożenia oraz weryfikuje informacje o zagrożeniach w wiarygodnych źródłach;
- 3) wyjaśnia zasady ewakuacji w sytuacjach zagrożenia i przygotowuje się do niej;
- 4) wyjaśnia rolę Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej, służb ratowniczych i innych podmiotów odpowiedzialnych za bezpieczeństwo państwa;
- 5) identyfikuje zagrożenia nadzwyczajne, w szczególności klęski żywiołowe, pożar, powódź, awarie, wypadki komunikacyjne, katastrofy, epidemie, działania terrorystyczne, cyberzagrożenia, a także wyjaśnia najważniejsze zasady zachowania się w przypadku wystąpienia wybranych spośród tych zagrożeń;
- 6) rozpoznaje dezinformację w obszarze bezpieczeństwa i wyjaśnia jej możliwe skutki.

Wymagania do wyboru. Uczeń:

- 1) posługuje się gaśnicą lub innym podręcznym sprzętem gaśniczym;
- 2) ocenia bezpieczeństwo wybranych miejsc, zwłaszcza domu, przestrzeni publicznej i cyfrowej;
- 3) opisuje działania informacyjne kierowane do społeczności lokalnej w sytuacjach kryzysowych i potrafi podjąć je w sytuacji zagrożenia;
- 4) charakteryzuje wybrane organizacje społeczne działające na rzecz bezpieczeństwa i w miarę możliwości angażuje się w działania jednej z nich.

2. Podstawy pierwszej pomocy.

Pytanie wiodące: Jak udzielać pierwszej pomocy?

Uczeń:

- 1) uzasadnia konieczność udzielania pierwszej pomocy i wyjaśnia obowiązki świadka zdarzenia;
- 2) potrafi zastosować zasady bezpiecznego postępowania przy udzielaniu pierwszej pomocy;
- 3) potrafi wezwać pomoc w sytuacjach zagrożenia;
- 4) opisuje konieczną zawartość apteczki pierwszej pomocy;
- 5) dobiera środki opatrunkowe odpowiednio do rodzaju urazu oraz proponuje zastępcze środki opatrunkowe;
- 6) wyjaśnia zasady postępowania z osobą przytomną, nieprzytomną oddychającą i nieoddychającą oraz potrafi podjąć odpowiednie działania ratunkowe z zastosowaniem algorytmu pierwszej pomocy;
- 7) wykonuje podstawowe czynności resuscytacyjne z wykorzystaniem fantomów i defibrylatora zewnętrznego AED oraz wyszukuje lokalizacje defibrylatorów AED w przestrzeni publicznej za pomocą aplikacji mobilnych;
- 8) potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie poszkodowanej, zwłaszcza w przypadku urazów kostno-stawowych kończyn i krwawień kończyn, tonięcia, oparzeń i zadławienia, w tym z użyciem aplikacji mobilnych wspierających udzielanie pierwszej pomocy.

Wymagania do wyboru. Uczeń:

- 1) wykonuje na fantomach dziecka i niemowlęcia rękoczyn ratunkowy w przypadku zadławienia;
- 2) przedstawia zasady pierwszej pomocy w przypadkach nagłego zagrożenia zdrowotnego, w szczególności zawału serca, wstrząsu, udaru, utraty przytomności, cukrzycy, wstrząsu mózgu, porażenia prądem, epilepsji, zatrucia, w tym czadem, ukąszenia i użądlenia;
- 3) demonstruje techniki i zasady podnoszenia oraz ewakuacji poszkodowanych;
- 4) opisuje sposoby radzenia sobie ze stresem i z lękiem w sytuacji zagrożenia i potrafi je zastosować;
- 5) wyjaśnia zasady pierwszej pomocy w sytuacji użycia broni konwencjonalnej.

3. Kształtowanie postaw proobronnych.

Pytanie wiodące: Jak przetrwać w przypadku wystąpienia zagrożeń nadzwyczajnych?

Uczeń:

- 1) dokonuje prostych pomiarów drogi marszu oraz pomiarów przybliżonych odległości od przedmiotów terenowych;
- 2) orientuje się w terenie za pomocą identyfikowania charakterystycznych obiektów i za pomocą mapy;
- 3) wyjaśnia i potrafi zastosować podstawowe zasady działania związane z koniecznością przetrwania w warunkach terenowych w sytuacji zagrożenia, uwzględniając ograniczenia ludzkiego organizmu;
- 4) wyjaśnia podstawowe zasady działania związane z koniecznością przetrwania w terenie zurbanizowanym w sytuacji masowych zniszczeń, braku dostaw energii elektrycznej, braku ogrzewania, braku kanalizacji oraz dostępu do wody;
- 5) zna podstawowe zasady zachowania się w sytuacji wzięcia zakładnika i reagowania w przypadku zachowań napastnika oraz potrafi zastosować zasadę „uciekaj, schowaj się, walcz” w konkretnym scenariuszu.

Wymagania do wyboru. Uczeń:

- 1) wyznacza azymut za pomocą kompasu i maszeruje w terenie, utrzymując wyznaczony kierunek;
- 2) wyznacza kierunki stron świata za pomocą ciał niebieskich, zegarka i kompasu;
- 3) wykonuje szkic drogi marszu i plan sytuacyjny;
- 4) wybiera miejsce i planuje wyposażenie schronienia lub miejsca przetrwania w warunkach kryzysowych.

W ramach zajęć kształcenie obronne uczniowie zdobywają doświadczenia edukacyjne, które wspierają ich rozwój fizyczny, psychiczny, społeczny i osobisty oraz budują poczucie sprawczości i odpowiedzialności. Doświadczenia edukacyjne mają charakter praktyczny, wzmacniają kompetencje przekrojowe oraz rozwijają umiejętności organizacyjne, komunikacyjne i współpracę. Uczeń:

- 1) podejmuje działania w symulowanych sytuacjach zagrożeń nadzwyczajnych, w tym uczestniczy w ewakuacji szkoły lub budynku użyteczności publicznej, opracowuje klasowy plan zachowania się w przypadku wybranych zagrożeń, z uwzględnieniem potrzeb uczniów ze szczególnymi potrzebami, w tym z niepełnosprawnościami, bierze udział w ćwiczeniach rozpoznawania sygnałów alarmowych i reagowania na komunikaty ostrzegawcze;
- 2) analizuje minimum dwa rzeczywiste przypadki zagrożeń nadzwyczajnych, w tym jeden będący efektem działania człowieka i jeden przykład katastrofy naturalnej, oraz proponuje strategie działania w tych sytuacjach;
- 3) bierze udział w warsztatach z udzielania pierwszej pomocy, w czasie których ćwiczy wzywanie pomocy, stosowanie środków ochrony, w tym bezpieczne zdejmowanie rękawiczek z imitacją krwi, układanie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, wykonywanie resuscytacji krążeniowo-oddechowej, w tym z użyciem defibrylatora AED, zachowanie się w sytuacji wstrząsu anafilaktycznego i kardiogenego, omdlenia i napadu padaczki, tamowanie różnych rodzajów krwotoków, wykonywanie temblaka, bandażowanie i unieruchamianie kończyn przy różnych urazach, udzielanie pierwszej pomocy i ewakuacji poszkodowanych w symulacji wypadku w ruchu lądowym;
- 4) pracując w grupie, wykonuje obliczenia podczas marszu, mierzy czas i odległości (w metrach, krokach, parokrokach), szacuje dystans do obiektów terenowych i porównuje mapę z otaczającym ją terenem, identyfikując charakterystyczne punkty i obiekty, aby określić swoje położenie;
- 5) kompletuje plecak przetrwania (dobierając wyposażenie do przewidywanych warunków terenowych, własnych potrzeb oraz możliwości), porównuje propozycje z innymi, omawia je na forum klasy;
- 6) pracując w grupie, wykonuje różnymi sposobami proste urządzenia do pozyskiwania wody pitnej w terenie;
- 7) w sytuacji kryzysowej wyszukuje informacje oraz komunikaty bez możliwości skorzystania z telefonu i Internetu, a także identyfikuje sposoby przekazania zdobytych informacji innym potrzebującym.

Warunki i sposób realizacji

Zajęcia kształcenia obronnego mają charakter praktyczny i powinny być realizowane z wykorzystaniem metod aktywizujących, opartych na ćwiczeniach praktycznych, pracy w grupie, działaniach terenowych oraz symulacjach realistycznych sytuacji zagrożeń. Kluczowe jest stworzenie uczniom bezpiecznych warunków do aktywnego uczestnictwa w zajęciach – zarówno w szkole, jak i poza jej budynkiem.

Realizacja celów kształcenia wymaga wyposażenia pracowni w: fantomy, ćwiczebne defibrylatory AED, środki opatrunkowe, kompasy, apteczki szkoleniowe, radiotelefony do cywilnej łączności radiowej bez licencji typu PMR (tzw. *walkie-talkie*), mapy oraz w inny sprzęt potrzebny do prowadzenia symulacji i zajęć terenowych.

Obowiązkowym elementem kształcenia obronnego są warsztaty z pierwszej pomocy i zajęcia terenowe, które powinny być planowane z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa oraz dostosowane do warunków lokalnych.

Wskazane jest, aby nauczyciel podejmował współpracę z instytucjami ratowniczymi, ze służbami mundurowymi, z organizacjami społecznymi oraz jednostkami samorządu terytorialnego, które działają na rzecz bezpieczeństwa i obronności (m.in. z Wojskiem Polskim, Policją, Państwową i Ochotniczą Strażą Pożarną, podmiotami uprawnionymi do wykonywania ratownictwa górskiego – GOPR i TOPR, podmiotami uprawnionymi do wykonywania ratownictwa wodnego, Polskim Czerwonym Krzyżem, organizacjami proobrońnymi oraz z Ministerstwem Obrony Narodowej).

Kształcenie obronne wspiera rozwój kompetencji przekrojowych i sprawczości uczniów – przez umożliwienie im działania, podejmowania decyzji, współpracy w grupie oraz refleksji nad skutkami własnych wyborów. Formy pracy powinny promować samodzielność, odpowiedzialność i praktyczne wykorzystanie wiedzy. Kształcenie obronne powinno być także skorelowane z innymi działaniami szkoły w obszarze wychowania i profilaktyki oraz – tam gdzie to możliwe – z projektami edukacyjnymi o charakterze interdyscyplinarnym.”,

- część zatytułowana „**EDUKACJA ZDROWOTNA**” otrzymuje brzmienie:

„EDUKACJA ZDROWOTNA

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Podejmowanie działań wspierających zdrowie na wszystkich etapach życia.
2. Rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.
3. Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia.
4. Monitorowanie własnego stanu zdrowia na wszystkich etapach życia.
5. Rozumienie czynników wpływających na zdrowie.
6. Rozumienie znaczenia wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, także w środowisku cyfrowym.

Edukacja zdrowotna ma charakter interdyscyplinarny, integrując elementy nauk medycznych i nauk o zdrowiu oraz nauk społecznych, humanistycznych, przyrodniczych i ścisłych, jak również uniwersalnych wartości i postaw. Koncentruje się na rozwoju świadomości i wspieraniu wyborów uczniów pod kątem dbałości o zdrowie swoje i innych.

Edukacja zdrowotna kształtuje postawy oraz wyposaża uczniów w wiedzę i umiejętności umożliwiające świadome dbanie o zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne oraz środowiskowe. Zajęcia rozwijają odpowiedzialność za zdrowie własne i innych oraz promują zachowania prozdrowotne, z uwzględnieniem aktualnych wyzwań zdrowotnych i społecznych. Myśl przewodnią edukacji zdrowotnej to: zdrowie jest zasobem indywidualnym i społecznym, kluczowym dla jakości życia i funkcjonowania człowieka w każdym wieku.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Wymagania szczegółowe obejmują szerokie spektrum zagadnień zdrowotnych, podzielonych na powiązane ze sobą obszary tematyczne, w związku z czym przewidziano dziewięć działów, w tym dział „Wartości i postawy” pełniący funkcję nadrzędną wobec wszystkich pozostałych działów, stanowiący fundament do rozwoju postaw prozdrowotnych, empatii, odpowiedzialności i godności człowieka. Wartości i postawy są obecne we wszystkich aspektach funkcjonowania indywidualnego i społecznego człowieka, również w odniesieniu do obszaru zdrowia – zarówno przy podejmowaniu decyzji żywieniowych, jak i w relacjach społecznych, w zachowaniu w Internecie, podczas aktywności fizycznej czy korzystania z opieki zdrowotnej. Kształtowanie postaw prozdrowotnych pomoże uczniom rozumieć znaczenie zdrowia i traktować je jako wspólną wartość, o którą należy się troszczyć w odniesieniu do siebie i innych.

Dodatkowo wybrane wymagania szczegółowe zostały oznaczone jako należące do modułu klimatycznego. Ponadto w poszczególnych działach w klasach VII i VIII przewidziano wymagania do wyboru, które nauczyciel wybiera do realizacji z klasą, tj. przynajmniej jedno wymaganie w ramach danego działu.

Klasy IV–VI

1. Wartości i postawy.

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

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 – moduł klimatyczny;
- 5) prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym go środowiskiem – moduł klimatyczny.

2. Zdrowie fizyczne.

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

Uczeń:

- 1) omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia;
- 2) wykonuje czynności higieniczne (takie jak: 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; wyjaśnia, czym jest zdrowie jamy ustnej i jego wpływ na zdrowie ogólne;
- 3) wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka;
- 4) wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy ryzyka;
- 5) wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, kłatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu;
- 6) mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać;
- 7) wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić;
- 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;
- 9) postępuje w stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).

3. 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?

Uczeń:

- 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;
- 2) promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi);
- 3) znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami;
- 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);
- 5) systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu;

- 6) przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności; regularnie wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy;
- 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.

4. Odżywianie.

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

Uczeń:

- 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, słodczy);
- 2) stosuje zasady zdrowego nawadniania; rozumie znaczenie wody jako napoju podstawowego; unika słodzonych napojów;
- 3) samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze i produkty istotne w profilaktyce próchnicy;
- 4) uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia;
- 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;
- 6) ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.

5. Zdrowie psychiczne.

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

Uczeń:

- 1) omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych;
- 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;
- 3) omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- 4) omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu;
- 5) omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa;
- 6) omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zaniedbanie; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem;
- 7) omawia pojęcie zachowań autoagresywnych; wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy;
- 8) omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych, rozwija umiejętności komunikacyjne;
- 9) wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania; omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych;
- 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 i osób chorujących na padaczkę, a także rozumie specyfikę ich funkcjonowania i zasady adekwatnego reagowania, w tym udzielania pierwszej pomocy w przypadku napadu padaczkowego.

6. Zdrowie społeczne.

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

Uczeń:

- 1) wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach;
- 2) wymienia i omawia funkcje rodziny, opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania, omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka, w tym rodziny wielodzietnej;
- 3) omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców;
- 4) omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną);
- 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;
- 6) omawia sposoby dbania o granice własne i innych osób w relacjach, rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych jego i innych osób, zapoznaje się z podstawowymi zasadami ochrony prawnej dzieci i młodzieży oraz wie, gdzie można szukać pomocy w sytuacjach zagrożenia.

7. Dojrzewanie.

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

Uczeń:

- 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;
- 2) identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, a także odbiegające od normy medycznej;
- 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;
- 4) omawia etapy cyklu miesięczkowego, jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie oraz jego zaburzenia.

8. Zdrowie środowiskowe.

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

Uczeń:

- 1) omawia wpływ jakości środowiska na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wody, zmniejszenie powierzchni terenów zielonych, zmianę klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka – moduł klimatyczny;
- 2) sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu – moduł klimatyczny;
- 3) wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy – moduł klimatyczny;
- 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;
- 5) podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska przyrodniczego i własne zdrowie – moduł klimatyczny.

9. Internet i profilaktyka uzależnień.

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

Uczeń:

- 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;
- 2) omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych, *phishing*, *deepfake*, kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (*child grooming*) i szantaż, w tym rówieśniczy, omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz z wirtualną rzeczywistością (VR);
- 3) omawia korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych;
- 4) omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących;
- 5) omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, z używaniem wyrobów tytoniowych, ze spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
- 6) formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezazywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.

Klasy VII i VIII

1. Wartości i postawy.

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

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 i klimatu – moduł klimatyczny;
- 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.

2. Zdrowie fizyczne.

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

Uczeń:

- 1) omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie;
- 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;
- 3) stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej, wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie oraz jak do nich dochodzi;
- 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;
- 5) identyfikuje i omawia kluczowe modyfikowalne czynniki zdrowia, obejmujące zarówno podstawowe parametry zdrowotne (takie jak ciśnienie tętnicze, stężenie glukozy, profil lipidowy, masa

ciała), jak i elementy stylu życia (aktywność fizyczna, sposób odżywiania, jakość snu, poziom stresu oraz unikanie używek), rozumie ich wpływ na ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych oraz odnosi je do monitorowania własnego stanu zdrowia;

- 6) identyfikuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością oraz podaje przykłady rozwiązań pozwalających na tworzenie przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnością.

Wymagania do wyboru. Uczeń:

- 1) wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi oraz sposoby ochrony przed nimi; opisuje, jak usunąć kleszcza;
- 2) omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne (np. otyłość, próchnica zębów, nadciśnienie tętnicze, różne typy cukrzycy, zaburzenia lipidowe, choroby nerek, choroby wątroby, choroby serca, alergie, nowotwory, zaburzenia psychiczne, choroby otępienne), a także konsekwencje zdrowotne i potrzeby osób po udarze mózgu; opisuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi, prezentuje postawę opartą na zrozumieniu problemów stojących przed osobami chorymi przewlekłe.

3. Aktywność fizyczna.

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

Uczeń:

- 1) promuje aktywność fizyczną, inicjując i organizując różnorodne wydarzenia i projekty oraz podejmując wyzwania, które zachęcają do aktywności fizycznej, a także uczestnicząc w nich; angażuje społeczność szkolną i lokalną do wykonywania regularnych ćwiczeń, wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób;
- 2) planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych;
- 3) regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy;
- 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;
- 5) korzysta z różnych metod hartowania organizmu, wymienia różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu.

Wymagania do wyboru. Uczeń:

- 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;
- 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.

4. Odżywianie.

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

Uczeń:

- 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);
- 2) przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe;
- 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. celiakii, cukrzycy typu 1, choroby Hashimoto) i alergii pokarmowych;
- 4) opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.

5. Zdrowie psychiczne.

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

Uczeń:

- 1) omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem;
- 2) analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości;
- 3) dba o pozytywny obraz własnego ciała, analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe;
- 4) stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.

Wymagania do wyboru. Uczeń:

- 1) identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na jego dobrostan (np. aktywność fizyczna, dieta, higiena snu, higiena cyfrowa) i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami;
- 2) omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, zaburzeniami odżywiania (bulimią, anoreksją), dysmorfofobią.

6. Zdrowie społeczne.

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

Uczeń:

- 1) opisuje oznaki zakochania, odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej; rozumie znaczenie odpowiedzialności w odniesieniu do budowania relacji;
- 2) nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby oraz jednocześnie szanując potrzeby innych osób, rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie; omawia rolę rodzin wielodzietnych w społeczeństwie;
- 3) rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje;
- 4) omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje.

7. Dojrzewanie.

Pytanie wiodące: Jak w okresie dojrzewania troszczyć się o swoje ciało?

Uczeń:

- 1) omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy, starości;
- 2) omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy; monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego;
- 3) charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne, wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania temu problemowi.

8. Zdrowie środowiskowe.

Pytanie wiodące: Jak rozpoznać i ocenić poziom zagrożeń zdrowotnych związanych z degradacją środowiska oraz zmianą klimatu i jakie działania mogą pomóc w minimalizowaniu tych zagrożeń dla zdrowia człowieka?

Uczeń:

- 1) opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne, wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia – moduł klimatyczny;
- 2) wyjaśnia, jak utrata różnorodności biologicznej wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne – moduł klimatyczny;
- 3) realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska, uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe – moduł klimatyczny.

9. Internet i profilaktyka uzależnień.

Pytanie wiodące: Jak identyfikować zachowania ryzykowne u siebie i innych osób w zakresie szkodliwego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych oraz występowania uzależnień behawioralnych?

Uczeń:

- 1) opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań, wymienia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wrażliwymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (*challenge*);
- 2) analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych);
- 3) wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych, zażywania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi) oraz korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych w sposób szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia;
- 4) wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych i przed zażywaniem substancji psychoaktywnych (np. spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, zażywaniem narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi), a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia.

Wymagania do wyboru. Uczeń:

- 1) formułuje argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań wpływających na rozwój uzależnień;
- 2) realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.

W ramach zajęć edukacji zdrowotnej uczniowie zdobywają doświadczenia edukacyjne, które wspierają ich rozwój fizyczny, psychiczny, społeczny i osobisty oraz budują poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własne zdrowie. Doświadczenia edukacyjne mają charakter praktyczny, wzmacniają kompetencje przekrojowe oraz rozwijają umiejętności organizacyjne, komunikacyjne i współpracę. Uczeń realizuje w każdym roku szkolnym przynajmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub z nauczycielem.

W przypadku klas IV–VI uczeń:

- 1) w grupie przygotowuje plany pozaszkolnych aktywności fizycznych, w trakcie roku szkolnego pod kierunkiem nauczyciela realizuje przygotowane plany, a następnie podsumowuje ten proces;
- 2) samodzielnie wyszukuje przepis na zdrowy posiłek, wybiera produkty, przygotowuje posiłek, analizuje go pod kątem wartości odżywczych i prezentuje jego wynik w formie ustalonej z nauczycielem;
- 3) przez ustalony z nauczycielem czas prowadzi dziennik, w którym dokonuje pozytywnej autorefleksji – zapisuje lub w inny sposób przedstawia swoje osiągnięcia i powody do dumy;
- 4) w grupie przygotowuje i wykonuje przedstawienie na temat związany z przyjmowaniem i pełnieniem różnych ról społecznych;
- 5) przez ustalony z nauczycielem czas prowadzi dziennik, w którym zapisuje swoje obserwacje i refleksje na temat zmian związanych z okresem dojrzewania;
- 6) pracując w grupie, tworzy prace, z wykorzystaniem różnych środków wyrazu (np. komiks, plakat, opowiadanie), na temat stawiania granic;
- 7) indywidualnie lub w grupie tworzy mapę swojej okolicy, zaznaczając miejsca, które sprzyjają budowaniu zdrowych nawyków (np. parki, skwery, ścieżki rowerowe), oraz miejsca, w których przebywanie może szkodzić zdrowiu (np. ruchliwe ulice, miejsca bez zieleni);
- 8) przez czas ustalony z nauczycielem prowadzi ewidencję czasu aktywności w Internecie, podsumowuje ten proces i tworzy listę własnych sposobów na ograniczenie czasu spędzanego w sieci;
- 9) podejmuje inne działanie w obszarze edukacji zdrowotnej, ustalone z nauczycielem.

W przypadku klas VII i VIII uczeń:

- 1) przygotowuje debatę na wybrany temat dotyczący zdrowia i bierze w niej udział;

- 2) przez ustalony z nauczycielem czas monitoruje spożywane posiłki, ich kaloryczność oraz zawartość składników odżywczych, dokonuje podsumowania i formułuje wnioski o wpływie tej diety na jego zdrowie i samopoczucie;
- 3) indywidualnie lub w grupie wyszukuje dostępne stacjonarnie lub przez Internet miejsca, które oferują nastolatkom wsparcie w trudnych sytuacjach;
- 4) indywidualnie lub w grupie przygotowuje i prowadzi prostą kampanię informacyjną dotyczącą wyzwań zdrowotnych okresu dojrzewania;
- 5) w grupie przygotowuje i przeprowadza zajęcia dotyczące wybranego aspektu zdrowia dla młodszych klas;
- 6) przeprowadza wywiad z osobą zajmującą się profilaktyką uzależnień lub z innym ekspertem zajmującym się zdrowiem, utrwała wywiad w wybranej formie i prezentuje wnioski z rozmowy w formie ustalonej z nauczycielem;
- 7) podejmuje inne działanie w obszarze edukacji zdrowotnej, ustalone z nauczycielem.

Warunki i sposób realizacji

Ze względu na cele edukacji zdrowotnej zajęcia powinny mieć charakter praktyczny oraz wykorzystywać nowoczesne, aktywizujące metody nauczania. Do realizacji edukacji zdrowotnej jest rekomendowane wykorzystanie aktywnych form pracy z dziećmi i młodzieżą pozwalających na pogłębienie tematu, pracę warsztatową czy podzielenie się własnymi przemyśleniami.

Realizacja celów edukacji zdrowotnej powinna być również wspierana korzystaniem z nowoczesnych technologii (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych). Pomocna może być współpraca z nauczycielami innych zajęć edukacyjnych, takich jak przyroda, wychowanie fizyczne, biologia, ale także język polski czy informatyka w kontekście poruszanych treści czy wspólnie planowanych doświadczeń edukacyjnych.

Z uwagi na specyfikę celów kształcenia w nauczaniu edukacji zdrowotnej najlepiej sprawdzą się następujące metody i techniki pracy: praca w grupach, burza mózgów, metaplan, dyskusja, różne formy debat, metoda studiów przypadku i drama.”,

- po części zatytułowanej „**EDUKACJA ZDROWOTNA**” dodaje się część zatytułowaną „**EDUKACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE**” w brzmieniu:

„**EDUKACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE**”

Cele kształcenia – wymagania ogólne

1. Rozumienie roli szeroko rozumianej seksualności dla całości zdrowia i funkcjonowania człowieka.
2. Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, bezpieczeństwa, szacunku, odpowiedzialności i miłości na wszystkich etapach życia.
3. Rozumienie zagrożeń związanych z obszarem seksualności i umiejętność przeciwdziałania im, reakcji na nie, pomocy innym i szukania wsparcia.
4. Rozumienie znaczenia wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, także w środowisku cyfrowym.

Zdrowie seksualne stanowi integralną część holistycznie rozumianego zdrowia człowieka i jest ściśle powiązane z jego wymiarem: fizycznym, psychicznym, społecznym i środowiskowym. Rzetelna wiedza w obszarze zdrowia seksualnego wspiera młode osoby w pozytywnym przeżywaniu dojrzewania, rozumieniu zmian zachodzących w ciele oraz w budowaniu poczucia własnej wartości, sprawczości i odpowiedzialności za własne wybory. Sprzyja także rozwijaniu zdrowych, opartych na szacunku relacji, oraz przygotowuje do pełnienia ról społecznych: przyjaciela, partnera, małżonka i rodzica. Edukacja w zakresie zdrowia seksualnego kształtuje postawy oparte na szacunku, odpowiedzialności i trosce o dobrostan własny i innych, wzmacnia kompetencje do świadomego podejmowania decyzji oraz promuje pozytywne zachowania zdrowotne.

Celem edukacji zdrowotnej – zdrowia seksualnego jest umożliwienie uczniom pozyskania uporządkowanej, rzetelnej i opartej na źródłach naukowych wiedzy dotyczącej sfery seksualności człowieka, w zakresie niezbędnym do prawidłowego rozwoju uczniów oraz zaprezentowanej w sposób odpowiedni dla ich wieku. Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne obejmuje podstawowe zagadnienia związane ze zdrowiem seksualnym, ukazując je jako istotny i pozytywny wymiar życia człowieka, przy jednoczesnym uwzględnieniu problematyki ochrony przed zagrożeniami. Zajęcia powinny kłaść nacisk na rozwijanie umiejętności komunikacyjnych dotyczących zdrowia seksualnego, jak również na ochronę dzieci przed wykorzystaniem seksualnym.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności**Klasa IV**

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.

Klasa V

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

Klasa VI

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.

Klasa VII

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 doświadcza ją inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc, i osoby, do których można się zwrócić o pomoc, w szczególności: rodzice, bliscy i specjaliści.

Klasa VIII

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 tymi szkodliwymi zjawiskami; rozumie rolę dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do inicjacji seksualnej, wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej;
- 2) rozumie pojęcie orientacji psychoseksualnej i tożsamości płciowej.

Warunki i sposób realizacji

Ze względu na cele przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne nauczyciel prowadzący te zajęcia powinien wykorzystywać nowoczesne, aktywizujące metody nauczania, które pozwolą na pogłębienie tematu, pracę warsztatową czy dzielenie się własnymi przemyśleniami. Z tego powodu najlepiej sprawdzą się następujące metody i techniki pracy: praca w grupach, burza mózgów, metaplan, dyskusja, różne formy debat, metoda studiów przypadku i drama.

Szczególnie ważne jest także to, aby zadbać o atmosferę na tych zajęciach, tj. poczucie bezpieczeństwa, otwartość i szacunek dla każdego człowieka. Poruszając tematy związane z tą wrażliwą sferą ludzkiego funkcjonowania, nauczyciel powinien pamiętać o wadze odpowiedniego słownictwa, ustalenia zasad pracy z grupą, dobrego samopoczucia każdego ucznia. Nauczyciel powinien być także świadomy tego, że swoim zachowaniem modeluje postawy i reakcje uczniów, przez co wpływa na ich funkcjonowanie w relacjach oraz na podejście do zdrowia swojego i innych osób. Pomocne może być też przygotowanie listy osób, miejsc i instytucji, w których potrzebujący uczeń może uzyskać odpowiednią pomoc (np. w rodzinie, u bliskich i specjalistów pracujących w szkole).”.

§ 2. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 września 2026 r.

Minister Edukacji: *B. Nowacka*