

# Program nauczania do przedmiotu “Edukacja zdrowotna” dla klas 4-8 szkoły podstawowej.

Podstawa prawna:

**ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI** z dnia 6 marca 2025 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, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej. Dz.U. poz.378

**ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI** z dnia 20 maja 2024 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół. Dz.U. poz.781 **ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ** z dnia 8 czerwca 2009 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników Dz.U.09.89.730

**Program nauczania edukacji zdrowotnej** powstał jako odpowiedź na wprowadzenie do szkół nowego przedmiotu – edukacji zdrowotnej.

Podstawa programowa edukacji zdrowotnej podkreśla, że zadaniem ucznia jest kształtowanie takich nawyków i zachowań, które będą towarzyszyły mu przez całe życie i pozytywnie wpłyną zarówno na zdrowie, jak i relacje społeczne. Wiele treści tego przedmiotu łączy się z zagadnieniami znanymi już z biologii, chemii czy geografii. Umieszczenie ich w jednym programie, w kontekście zdrowia, daje szansę na pogłębienie wiedzy, której w toku innych zajęć czasami brakuje czasu.

Podział treści w programie został opracowany w oparciu o **rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r.** dotyczące podstawy programowej dla szkoły podstawowej, także z uwzględnieniem uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym.

Program nauczania jest podzielony na **30 zagadnień poruszanych na lekcjach edukacji zdrowotnej przez okres 5 lat.** Rozdziały zostały opracowane na podstawie podstawy programowej.

**Program edukacji zdrowotnej ma na celu:**

- Rozwijanie **świadomości znaczenia zdrowia fizycznego i psychicznego** w codziennym życiu.
- Kształtowanie nawyków sprzyjających zdrowiu, w tym **aktywności fizycznej**, która jest bezcenna dla prawidłowego rozwoju i samopoczucia uczniów.

- Nauczanie w **formie naprzemiennej**: zajęcia teoretyczne (warsztaty, prace w grupach, projekty, dyskusje w parach) oraz zajęcia praktyczne (aktywność ruchowa, gry i ćwiczenia).
- Przygotowanie do radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata: stres, uzależnienia, zdrowe korzystanie z mediów, zdrowe odżywianie, higiena, relacje społeczne.
- Rozwijanie kompetencji społecznych, emocjonalnych i samodzielności w podejmowaniu decyzji dotyczących zdrowego stylu życia.

### **Cele ogólne przedmiotu**

1. Uczeń rozumie znaczenie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.
2. Uczeń potrafi dbać o swoje ciało poprzez **regularną aktywność fizyczną**.
3. Uczeń zna zasady prawidłowego odżywiania i higieny.
4. Uczeń potrafi rozpoznawać i reagować na zagrożenia zdrowia fizycznego i psychicznego.
5. Uczeń rozwija umiejętności współpracy w grupie i pracy w parach.
6. Uczeń potrafi analizować informacje i tworzyć projekty dotyczące zdrowego stylu życia.
7. Uczeń rozumie zagrożenia współczesnego świata (uzależnienia, media, stres) i potrafi im przeciwdziałać.
8. Uczeń rozwija samodyscyplinę, wytrwałość i odpowiedzialność za swoje zdrowie.

### **Klasa IV:**

#### **Cele szczegółowe:**

- Rozumienie pojęć: zdrowie, higiena, aktywność fizyczna.
- Wykształcenie nawyku codziennej aktywności ruchowej.
- Umiejętność pracy w grupie i w parach.
- Rozwijanie kreatywności w projektach dotyczących zdrowia.

### **Klasa V:**

#### **Cele szczegółowe:**

- Pogłębianie wiedzy o zdrowiu fizycznym i psychicznym.
- Rozwijanie umiejętności pracy zespołowej i projektowej.
- Kształtowanie świadomości profilaktyki uzależnień.
- Umiejętność planowania własnej aktywności fizycznej.

### **Klasa VI:**

### **Cele szczegółowe:**

- Pogłębianie wiedzy o zdrowiu fizycznym i psychicznym.
- Wdrażanie samodzielności w planowaniu aktywności fizycznej.
- Rozwijanie umiejętności pracy projektowej i w grupach.
- Kształtowanie świadomości zagrożeń współczesnego świata: stres, media, uzależnienia.

### **Klasa VII:**

#### **Cele szczegółowe:**

- Rozwijanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
- Umiejętność radzenia sobie ze stresem i emocjami w sytuacjach szkolnych i pozaszkolnych.
- Rozwijanie kreatywności w projektach edukacyjnych dotyczących zdrowego stylu życia.
- Pogłębianie wiedzy o zagrożeniach współczesnego świata: uzależnienia, cyberprzemoc, złe nawyki.

### **Klasa VIII:**

#### **Cele szczegółowe:**

- Przygotowanie do samodzielnego dbania o zdrowie w życiu codziennym i dorosłym.
- Rozwijanie krytycznego myślenia w kontekście zdrowia i współczesnych zagrożeń.
- Doskonalenie umiejętności pracy projektowej i współpracy zespołowej.
- Kształtowanie trwałych nawyków związanych z aktywnością fizyczną, higieną i odżywianiem

Program w pełni spełnia wymogi edukacji zdrowotnej, łącząc teorię z praktyką, aktywizując uczniów i podkreślając nieocenioną wartość aktywności fizycznej dla zdrowia.

## **PROGRAM NAUCZANIA W KLASIE IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

### **1. Moje zdrowie to mój skarb – zajęcia w klasie lub na świeżym powietrzu.**

#### *Uczniowie:*

- rozumieją pojęcie zdrowia, znają rzetelne źródła informacji o zdrowiu,
- tworzą hierarchię wartości,
- wskazują, dlaczego zdrowie jest zasobem,
- zastanawiają się jak przygotować się do wizyty u lekarza i jakie objawy choroby powinny skłaniać do odwiedzenia lekarza.
- wyjaśniają objawy, które mogą świadczyć o chorobie.

## **2. Ruch to zdrowie – gry i zabawy integracyjne – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- rozwijają sprawność ogólną,
- ćwiczą współpracę i fair play,
- poznają korzyści ruchu dla samopoczucia,
- doświadczają radości ze wspólnej aktywności.

## **3. Jem zdrowo – talerz zdrowego żywienia – zajęcia kulinarne.**

*Uczniowie:*

- poznają zasady talerza zdrowego żywienia,
- układają przykładowe jadłospisy,
- odróżniają produkty sprzyjające i niesprzyjające zdrowiu,
- przygotowują zdrową przekąskę.

## **4. Ćwiczenia dla kręgosłupa – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- wykonują ćwiczenia korekcyjne,
- poznają zasady dbania o postawę,
- ćwiczą równowagę i stabilizację,
- rozumieją skutki złych nawyków siedzenia.

## **5. Higiena na co dzień – jak dbać o ciało? – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- wymieniają podstawowe czynności higieniczne,
- rozumieją znaczenie higieny dla zdrowia,
- uczą się prawidłowego mycia rąk,
- analizują przykłady zaniedbań higienicznych.

## **6. Zabawy i biegi terenowe – zajęcia na zewnątrz.**

*Uczniowie:*

- rozwijają wydolność,
- uczą się gospodarować siłami,
- doskonałą współpracę w zespole,
- poznają rolę aktywności na świeżym powietrzu.

## **7. Woda – najlepszy napój – zajęcia w pracowni chemicznej.**

*Uczniowie:*

- omawiają zasady zdrowego nawadniania,
- porównują napoje zdrowe i szkodliwe,
- badają doświadczalnie: ile cukru w napojach,
- planują dzienną ilość płynów.

## **8. Tor przeszkód – siła, szybkość, zwinność – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- ćwiczą koordynację ruchową,
- rozwijają szybkość reakcji,
- uczą się pokonywania trudności,
- kształtują odporność fizyczną.

## **9. Pierwsza pomoc – kiedy i jak reagować? – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają podstawowe zasady pierwszej pomocy,
- ćwiczą wezwanie pomocy,
- uczą się opatrywania drobnych ran,
- rozumieją odpowiedzialność za zdrowie innych.

## **10. Ćwiczenia na koncentrację i spokój – zajęcia w strefie relaksu.**

*Uczniowie:*

- wykonują ćwiczenia oddechowe,
- poznają proste techniki relaksacyjne,
- rozumieją wpływ ruchu na psychikę,
- ćwiczą równowagę ciała i umysłu.

## **11. Śniadanie mistrzów – planowanie posiłków – zajęcia kulinarne.**

*Uczniowie:*

- rozumieją rolę śniadania,
- analizują przykładowe posiłki,
- planują zdrowy jadłospis,
- przygotowują prostą potrawę.

## **12. Gry drużynowe – współpraca i fair play – zajęcia w Sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- uczą się zasad gry,
- rozwijają współpracę,
- ćwiczą rywalizację w duchu sportowym,
- dostrzegają rolę drużyny.

## **13. Dlaczego sen jest ważny? – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- omawiają znaczenie snu,
- poznają zasady higieny snu,
- analizują skutki niedoboru snu,
- planują własny rytm dnia.

## **14. Ćwiczenia na świeżym powietrzu.**

*Uczniowie:*

- wykonują rozgrzewkę terenową,
- ćwiczą w parach i grupach,
- poznają rolę aktywności poza szkołą,
- rozwijają kondycję,
- wyjaśniają z czym może wiązać się nadwaga i otyłość oraz omawiają na czym polega ich profilaktyka.

## **15. Moje emocje – jak je rozpoznać? – zajęcia w strefie relaksu.**

*Uczniowie:*

- nazywają emocje,
- poznają sposoby ich wyrażania,

- ćwiczą w parach scenki,
- rozumieją, że emocje wpływają na zdrowie.

#### **16. Zajęcia rytmiczno-muzyczne – taniec i ruch – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- ćwiczą poczucie rytmu,
- rozwijają ekspresję ciała,
- uczą się ruchu jako formy wyrażania emocji,
- poprawiają koordynację.

#### **17. Dlaczego warzywa i owoce są ważne? – zajęcia kulinarne.**

*Uczniowie:*

- poznają zasady 5 porcji dziennie,
- poznają konieczność spożywania posiłków,
- przygotowują sałatkę owocową,
- rozumieją wpływ witamin,
- oceniają świeżość produktów spożywczych, znając oznaki psucia się żywności, a także metody przechowywania żywności.

#### **18. Zwinność i refleks – gry ruchowe – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- doskonałą szybkość,
- uczą się przewidywania ruchów przeciwnika,
- rozwijają refleks,
- ćwiczą fair play.

#### **19. Jak odpoczywać, by się regenerować? – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają różne formy odpoczynku,
- rozumieją rolę aktywności zamiast bezruchu,
- ćwiczą krótkie przerwy ruchowe,
- planują „dzień bez ekranów”, tworzą dzienniczek dni bez ekranu.

#### **20. Ćwiczenia dla zdrowych stawów – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- wykonują ćwiczenia wzmacniające,
- poznają zasady rozciągania,
- uczą się znaczenia rozgrzewki,
- kształtują nawyk dbania o stawy.

#### **21. Jak radzić sobie z przeziębieniem? – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają objawy chorób,
- uczą się, kiedy szukać pomocy lekarskiej,
- omawiają profilaktykę odporności,
- analizują rolę szczepień,
- mierzą temperaturę ciała za pomocą różnych termometrów, wiedzą czym jest gorączka i kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać.

## **22. Mini-sporty – badminton, ringo, frisbee – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają nowe aktywności,
- ćwiczą zręczność,
- rozwijają refleks,
- uczą się zasad gry.

## **23. Dlaczego warto być optymistą? – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- omawiają znaczenie pozytywnego nastawienia,
- uczą się doceniać siebie i innych,
- poznają ćwiczenia wdzięczności,
- wykonują plakat „Moje powody do radości”.

## **24. Ćwiczenia na równowagę i koordynację – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- ćwiczą balans,
- rozwijają stabilizację ciała,
- poznają ćwiczenia z elementami jogi,
- kształtują uważność ruchową.

## **25. Skąd się bierze energia w jedzeniu? – zajęcia w sklepie – 2 lekcje.**

*Uczniowie:*

- poznają składniki odżywcze,
- rozróżniają cukry, białka, tłuszcze,
- układają jadłospis dla aktywnego dziecka,
- analizują etykiety produktów.

## **26. Gry sprawnościowe – test moich możliwości – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- wykonują próby sprawnościowe,
- obserwują swoje wyniki,
- uczą się motywacji do poprawy,
- rozumieją, że każdy rozwija się w swoim tempie.

## **27. Moja rodzina i moje zdrowie – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- omawiają rolę rodziny w trosce o zdrowie,
- wymieniają obowiązki domowe związane ze zdrowiem,
- wyjaśniają pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznają niewłaściwe zachowania w tych relacjach,
- omawiają wartość rodziny w życiu człowieka, a także sposoby dbania o więzi rodzinne,
- zna pojęcia mogące wystąpić w rodzinach: separacja, adopcja, nowe związki rodziców, pojawienie się rodzeństwa, rodzicielstwo zastępcze choroba, śmierć, a także wskazuje sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.

## **28. Ćwiczenia na wesoło – gry rekreacyjne – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają zabawy drużynowe,
- rozwijają kreatywność ruchową,
- wzmacniają więzi klasowe,

- uczą się, że ruch może być zabawą.

### **29. Jak nie marnować jedzenia? – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają sposoby przechowywania żywności,
- uczą się oceniać świeżość produktów,
- planują zakupy,
- przygotowują przepisy „zero waste”.

### **30. Podsumowanie roku – festiwal klasowy.**

*Uczniowie:*

- prezentują zdobytą wiedzę,
- uczestniczą w grach sportowych,
- integrują klasę,
- pokazują zdrowe przekąski.

## **PROGRAM NAUCZANIA W KLASIE V SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

### **1. Wartości w moim życiu – co jest dla mnie ważne? – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- definiują pojęcie wartości,
- hierarchizują swoje priorytety,
- uczą się szacunku dla wartości innych osób,
- wykonują ćwiczenie, w którym muszą wysłuchać inną osobę bez komentowania jej zachowania i z szacunkiem do wypowiedzi.

### **2. Ćwiczenia wydolnościowe – biegi i skoki – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- rozwijają wytrzymałość,
- poznają technikę biegu,
- ćwiczą skoczność,
- obserwują wpływ wysiłku na oddech i tętno.

### **3. Zdrowe serce – jak o nie dbać? – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają rolę serca,
- omawiają czynniki ryzyka,
- uczą się mierzyć tętno,
- planują działania prozdrowotne.,
- wyjaśniają czym są badania profilaktyczne, a także przesiewowe.

### **4. Gry zespołowe – koszykówka/pilka ręczna – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają podstawowe zasady gry,
- ćwiczą współpracę w drużynie,

- rozwijają refleks,
- stosują zasady fair play..

## **5. Zdrowie psychiczne – jak radzić sobie ze stresem? – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- definiują stres,
- rozpoznają objawy,
- poznają techniki relaksacyjne,
- ćwiczą krótką medytację uważności.

## **6. Ćwiczenia relaksacyjne i rozciągające – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają stretching,
- ćwiczą oddech przeponowy,
- rozwijają świadomość ciała,
- stosują ćwiczenia wyciszające,
- omawiają potrzeby osób z zaburzeniami nieprorozwojowymi i potrzeby osób z niepełnosprawnościami, a także zróżnicowanie ćwiczeń dla nich.

## **7. Zdrowie w internecie – jak korzystać z sieci? – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- analizują czas spędzony online,
- poznają zagrożenia cyberprzestrzeni,
- uczą się zasad netykiety,
- planują zasady higieny cyfrowej.

## **8. Trening szybkości i refleksu – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- wykonują starty z miejsca,
- ćwiczą reakcję na sygnał,
- doskonalą zwroty i sprinty,
- rozwijają dynamikę ruchu.

## **9. Profilaktyka uzależnień – alkohol, papierosy – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają pojęcie uzależnienia,
- rozumieją skutki zdrowotne,
- uczą się mówić „nie”,
- odgrywają scenki asertywności.

## **10. Ćwiczenia gimnastyczne z przyborami – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- używają skakanek, piłek, obręczy,
- rozwijają koordynację,

- ćwiczą precyzję ruchu,
- wzmacniają mięśnie całego ciała.

### **11. Zdrowie społeczne – moja rola w grupie – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- omawiają znaczenie współpracy,
- uczą się komunikacji,
- analizują sytuacje konfliktowe,
- wykonują zadanie w grupach.

### **12. Gry terenowe – orientacja i współpraca – zajęcia na świeżym powietrzu.**

*Uczniowie:*

- ćwiczą orientację w przestrzeni,
- uczą się pracy zespołowej,
- rozwijają refleks,
- doświadczają aktywności na świeżym powietrzu,
- dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych.

### **13. Zdrowie psychiczne – moc pozytywnego myślenia – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- rozumieją wpływ myśli na emocje,
- uczą się ćwiczeń wdzięczności,
- rozwijają poczucie własnej wartości,
- planują „dziennik dobrych rzeczy”.

### **14. Ćwiczenia rytmiczne i taneczne – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- rozwijają poczucie rytmu,
- wyrażają emocje przez ruch,
- ćwiczą pamięć ruchową,
- kształtują koordynację.

### **15. Higiena cyfrowa – czas przed ekranem – zajęcia w sali lekcyjnej.**

- analizują własny czas ekranowy,
- poznają skutki nadużywania,
- uczą się zasad „digital detox”,
- tworzą własny plan równowagi.

### **16. Gry i zabawy szybkościowe – zajęcia na świeżym powietrzu.**

*Uczniowie:*

- rozwijają refleks,
- ćwiczą reakcję,
- doskonalą zwinność,

- uczą się współpracy w parach.

### **17. Zdrowie społeczne – jak budować przyjaźnie? – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- omawiają cechy dobrej przyjaźni,
- ćwiczą słuchanie i empatię,
- rozumieją rolę lojalności,
- uczą się rozwiązywać nieporozumienia.

### **18. Ćwiczenia na wytrzymałość – zajęcia na świeżym powietrzu**

*Uczniowie:*

- bieg ciągły i interwałowy,
- poznają sposoby kontroli oddechu,
- rozwijają siłę woli,
- uczą się oceniać swoje możliwości,
- znajdują miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z zainteresowaniami.

### **19. Profilaktyka uzależnień – gry komputerowe i internet – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają objawy uzależnienia,
- analizują wpływ na zdrowie psychiczne,
- uczą się planować czas,
- tworzą zasady korzystania z gier.

### **20. Ćwiczenia z elementami sportów walki – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- uczą się podstawowych technik,
- ćwiczą samodyscyplinę,
- rozwijają siłę i refleks,
- rozumieją rolę zasad bezpieczeństwa.

### **21. Zdrowie fizyczne – dieta dla ucznia – zajęcia kulinarne.**

*Uczniowie:*

- omawiają zapotrzebowanie energetyczne,
- analizują przykładowy jadłospis,
- uczą się planować zdrowe przekąski,
- przygotowują mini-positek.

### **22. Gry zespołowe – siatkówka/pilka nożna – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- ćwiczą technikę odbić, podań, strzałów,

- rozwijają refleks,
- uczą się współpracy,
- doskonalą zasady fair play.

### **23. Zdrowie psychiczne – emocje trudne – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- uczą się nazywać emocje negatywne,
- poznają sposoby radzenia sobie z gniewem,
- ćwiczą techniki oddechowowe,
- uczą się mówić o swoich uczuciach.

### **24. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z ciężarem własnego ciała – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- wykonują pompki, przysiady, planki,
- rozwijają siłę i wytrzymałość,
- poznają zasady bezpieczeństwa,
- kształtują systematyczność.

### **25. Zdrowie społeczne – kultura słowa i szacunku – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- analizują język hejtu i uprzedzeń,
- uczą się reagować na krzywdę,
- rozumieją wagę dobrego słowa,
- tworzą kodeks klasy.

### **26. Gry sportowe – turniej klasowy – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- rywalizują zgodnie z zasadami,
- rozwijają sprawność,
- ćwiczą odpowiedzialność za drużynę,
- uczą się kulturalnego kibicowania.

### **27. Profilaktyka uzależnień – reklama a zdrowie – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- analizują przekazy reklamowe,
- rozumieją manipulację w mediach,
- ćwiczą krytyczne myślenie,
- tworzą antyreklamę produktu szkodliwego.

### **28. Ćwiczenia koordynacyjne – skakanka, piłka – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- ćwiczą rytm i koordynację,

- rozwijają szybkość ruchów,
- doskonałą współpracę oko–ręka,
- poprawiają kondycję.

### **29. Moja odpowiedzialność za zdrowie – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- analizują swoje codzienne wybory,
- uczą się wyciągać wnioski,
- planują zmiany na lepsze,
- przygotowują indywidualny plan zdrowia.

### **30. Podsumowanie roku – zdrowy dzień sportu – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- prezentują zdobytą wiedzę,
- uczestniczą w zawodach klasowych,
- integrują zespół,
- przygotowują zdrowe przekąski.

## **PROGRAM NAUCZANIA W KLASIE VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

### **1. Wartości, które prowadzą mnie w życiu – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- rozpoznają własne wartości,
- rozumieją ich wpływ na decyzje,
- analizują przykłady ludzi kierujących się wartościami,
- tworzą „drzewo wartości” klasy.

### **2. Trening wytrzymałościowy – biegi i marszobiegi – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- rozwijają kondycję,
- poznają zasady wytrzymałości,
- ćwiczą samodyscyplinę,
- monitorują własne tętno.

### **3. Co się zmienia w dojrzewaniu? – zajęcia w sali lekcyjnej /podział na grupy – dziewczęta/ chłopcy/**

*Uczniowie:*

- omawiają zmiany fizyczne i emocjonalne,
- rozumieją, że dojrzewanie przebiega indywidualnie,
- poznają zasady higieny w okresie dojrzewania,
- uczą się akceptacji siebie.

#### **4. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie – zajęcia w sali gimnastycznej – podział na grupy.**

*Uczniowie:*

- poznają proste ćwiczenia siłowe,
- rozwijają siłę i stabilizację,
- ćwiczą prawidłową technikę,
- uczą się dbania o stawy.

#### **5. Higiena dojrzewania – praktyczne zasady – zajęcia w sali lekcyjnej – podział na grupy.**

*Uczniowie:*

- wiedzą, jak dbać o higienę skóry i włosów,
- poznają znaczenie regularnej aktywności,
- rozumieją rolę diety i snu,
- ćwiczą plan higieny dnia,
- identyfikują zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, w tym różne tempo wzrostu, zmianę sylwetki, zmianę zapachu, mutację, nocne polucje, wzmożenie pocenia się, owłosienie, wzrost piersi, miesiączkę, trądzik /zagadnienia dotyczące dojrzewania chłopców – omawiane z grupą chłopców, dla dziewcząt – omawiane z grupą dziewcząt/
- omawia etapy cyklu miesięczkowego i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie /dla grupy dziewcząt/

#### **6. Gry drużynowe z elementami taktyki – zajęcia w sali gimnastycznej – podział na grupy.**

*Uczniowie:*

- uczą się planowania gry,
- rozwijają współpracę,
- ćwiczą szybkie decyzje,
- uczą się akceptować zwycięstwa i porażki.

#### **7. Zdrowie środowiskowe – jak chronić naszą planetę? – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- rozumieją wpływ środowiska na zdrowie,
- poznają zasady segregacji odpadów,
- planują „eko-akcję” klasy,
- zapraszają młodszych uczniów na warsztaty o ekologii.

#### **8. Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają proste techniki relaksu,
- ćwiczą uważność ruchową,
- rozumieją rolę oddechu dla zdrowia,
- wykonują zestaw ćwiczeń antystresowych.

#### **9. Uzależnienia – jak działają i jak się bronić? – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- rozumieją mechanizm uzależnienia,
- rozpoznają sygnały ostrzegawcze,
- znają sposoby unikania zagrożeń,
- ćwiczą odmawianie w sytuacjach presji.

#### **10. Ćwiczenia szybkościowe i zwinnościowe – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- rozwijają refleks,
- ćwiczą starty i krótkie biegi,
- uczą się przewidywania ruchów przeciwnika,
- kształtują koordynację.

#### **11. Media i internet – jak korzystać mądrze? – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- analizują czas spędzany online,
- uczą się zasad higieny cyfrowej,
- poznają zagrożenia cyberprzestrzeni,
- planują „zdrowy dzień offline”.

#### **12. Sporty nietypowe – unihokej, ringo, frisbee – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają zasady nowych gier,
- rozwijają umiejętności ruchowe,
- ćwiczą elastyczność działania,
- uczą się cieszyć nowymi wyzwaniami.

#### **13. Moje mocne strony – jak je wykorzystać? – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- rozpoznają swoje talenty,
- uczą się wzmacniać poczucie własnej wartości,
- planują cele osobiste,
- ćwiczą wspieranie kolegów.

#### **14. Ćwiczenia równoważne – stabilizacja ciała – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- rozwijają mięśnie głębokie,
- ćwiczą koncentrację,
- uczą się bezpiecznych ćwiczeń na przyrządach,
- rozumieją znaczenie stabilności dla zdrowia.

#### **15. Stres – jak go rozpoznać i pokonać? – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- rozpoznają objawy stresu,
- uczą się technik radzenia sobie,
- ćwiczą oddech i relaks,
- analizują sytuacje stresujące w szkole.

## **16. Ćwiczenia zespołowe – siła drużyny – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- rozwijają współpracę,
- ćwiczą komunikację w grupie,
- doświadczają, jak wspólny cel motywuje,
- uczą się szacunku do przeciwnika.

## **17. Internet a zdrowie psychiczne – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają wpływ nadmiaru ekranów,
- uczą się równoważyć aktywności,
- analizują konsekwencje hejtu,
- planują własne zasady korzystania z sieci.

## **18. Trening obwodowy – różne stacje ćwiczeń – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- wykonują ćwiczenia w stacjach,
- rozwijają wytrzymałość i siłę,
- uczą się planowania wysiłku,
- ćwiczą samodyscyplinę.

## **19. Rówieśnicy – jak budować zdrowe relacje? – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- rozumieją rolę przyjaźni,
- ćwiczą komunikację bez przemocy,
- uczą się empatii,
- analizują, jak wspierać kolegę w trudnej sytuacji.

## **20. Ćwiczenia koordynacyjne – rytm i taniec – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- uczą się choreografii,
- rozwijają poczucie rytmu,
- ćwiczą pamięć ruchową,
- rozumieją, że taniec to forma zdrowej ekspresji.

## **21. Zdrowie seksualne – podstawy wiedzy – zajęcia w sali lekcyjnej /podział na grupy/**

*Uczniowie:*

- rozumieją, czym jest odpowiedzialność w relacjach,
- poznają podstawowe fakty o dojrzewaniu,
- rozumieją znaczenie szacunku dla siebie i innych,
- mają świadomość, że przebieg ciąży to proces, który przygotowuje do porodu, a następnie do odpowiedzialności za poczęte potomstwo,
- mają świadomość, że zachowania dorosłego, które przekraczają granice intymne podlegają kodeksowi karnemu, wiedzą gdzie mogą szukać pomocy.

## **22. Test sprawnościowy – monitorowanie rozwoju – zajęcia w sali gimnastycznej /podział na grupy/**

*Uczniowie:*

- sprawdzają swoją kondycję,
- uczą się obserwować postępy,
- wyciągają wnioski z wyników,
- planują indywidualny cel ruchowy.

## **23. Ekologia w codziennym życiu – zajęcia w sali chemicznej.**

*Uczniowie:*

- analizują, jak ich wybory wpływają na środowisko,
- uczą się oszczędzać wodę i energię,
- planują klasową akcję ekologiczną,
- uprawiają rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków, a także wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia.

## **24. Gry terenowe – orientacja i współpraca - zajęcia na świeżym powietrzu.**

*Uczniowie:*

- uczą się posługiwać mapą,
- ćwiczą spostrzegawczość,
- rozwijają orientację w terenie,
- budują zaufanie w grupie.

## **25. Uzależnienia od internetu i gier – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają mechanizm uzależnienia behawioralnego,
- analizują własne nawyki,
- uczą się ograniczać czas ekranowy,
- ćwiczą alternatywne sposoby spędzania czasu.

## **26. Trening interwałowy – szybkość i wytrzymałość – zajęcia na świeżym powietrzu.**

*Uczniowie:*

- wykonują krótkie, intensywne ćwiczenia,
- uczą się gospodarować energią,
- rozwijają kondycję,
- poznają znaczenie odpoczynku.

## **27. Jak być odpowiedzialnym za swoje zdrowie? – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- uczą się podejmować dobre decyzje,
- rozumieją konsekwencje złych wyborów,
- analizują przykłady zachowań prozdrowotnych,
- planują indywidualne cele zdrowotne.

## **28. Ćwiczenia „fun” – sport przez zabawę - zajęcia na świeżym powietrzu.**

*Uczniowie:*

- poznają nowe formy rekreacji,
- uczą się cieszyć aktywnością,
- rozwijają kreatywność ruchową,
- wzmacniają więzi klasowe.

## **29. Podsumowanie wiedzy o zdrowiu – zajęcia na świeżym powietrzu.**

*Uczniowie:*

- powtarzają kluczowe treści z programu,
- analizują swoje mocne i słabe strony,
- planują własną „mapę zdrowia”,
- tworzą klasowy kodeks zdrowia.

## **30. Festiwal zdrowia – aktywność i prezentacje – zajęcia na świeżym powietrzu.**

*Uczniowie:*

- prezentują przygotowane treści,
- uczestniczą w konkurencjach sportowych,
- integrują się w klasie,
- dzielą się zdrowymi przekąskami.

# **PROGRAM NAUCZANIA W KLASIE VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

## **1. Godność człowieka – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają znaczenie szacunku wobec innych,
- rozumieją, że każda osoba ma taką samą wartość,
- przeprowadzą mini-grę „co byś zrobił?”,
- odkryją, jak drobne gesty wspierają relacje.

## **2. Aktywność fizyczna dla zdrowia – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają różne formy ruchu w szkole i w domu,
- rozumieją, jak regularny ruch wpływa na ciało i samopoczucie,
- wykonają zestaw ćwiczeń wzmacniających postawę,
- odkryją, jak ruch może zastąpić codzienny bezruch.

### **3. Choroby zakaźne – zajęcia w sali chemicznej.**

*Uczniowie:*

- poznają drogi przenoszenia wirusów i bakterii,
- rozumieją znaczenie higieny osobistej,
- wykonają doświadczenie symulacji bakterii,
- odkrywają, jak unikać ryzyka zakażenia.

### **4. Gry ruchowe i współpraca – zajęcia na świeżym powietrzu.**

*Uczniowie:*

- poznają zasady współpracy w grupie,
- rozumieją znaczenie komunikacji w drużynie,
- wezmą udział w zabawach integracyjnych (sztafety, tory przeszkód),
- odkrywają, jak ruch wzmacnia więzi i zdrowie psychiczne.

### **5. Szczepienia i profilaktyka – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają historię szczepień i ich znaczenie,
- przygotowują plakaty edukacyjne,
- odkrywają, jak szczepienia chronią społeczność.

### **6. Zdrowe odżywianie – zajęcia kulinarne.**

*Uczniowie:*

- poznają zasady talerza zdrowego żywienia,
- rozumieją rolę makroskładników,
- przygotowują prosty posiłek przed- lub potreningowy,
- odkrywają, jak planować zbilansowane menu.

### **7. Pomiar zdrowia fizycznego – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają tętno, ciśnienie, BMI,
- rozumieją znaczenie monitorowania parametrów,
- przeprowadzą pomiary,
- odkrywają wpływ wysiłku na ciało.

### **8. Zabawy ruchowe a zdrowie – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają gry rozwijające koordynację i kondycję,

- rozumieją wpływ ćwiczeń na układ sercowo-naczyniowy,
- wykonają zestaw ćwiczeń stacyjnych,
- odkryją, jak ruch może być zabawą.

### **9. Osoby z niepełnosprawnością – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają przeszkody społeczne i architektoniczne,
- rozumieją wyzwania codzienne osób z ograniczeniami,
- wezmą udział w symulacji (np. poruszanie się na wózku),
- odkryją sposoby wsparcia w otoczeniu.

### **10. Choroby cywilizacyjne – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają otyłość, nadciśnienie, cukrzycę, alergie, depresję,
- rozumieją ich przyczyny i konsekwencje,
- stworzą mapę przyczyn i skutków,
- odkryją rolę profilaktyki w codziennym życiu.

### **11. Ćwiczenia na kręgosłup – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają ćwiczenia wzmacniające plecy i mięśnie głębokie,
- rozumieją wpływ postawy na zdrowie,
- wykonają zestaw prostych ćwiczeń,
- odkryją, jak ruch zapobiega bólom pleców.

### **12. Radzenie sobie ze stresem – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają techniki relaksacyjne,
- rozumieją zależność między stresem a zdrowiem,
- przećwiczą ćwiczenia oddechowe i rozciągające,
- odkryją strategie codziennego uspokojenia.

### **13. Aktywność w terenie – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają zalety spacerów, marszobiegów, roweru,
- rozumieją wpływ natury na zdrowie psychiczne,
- wykonają mini-orientację terenową,
- odkryją sposoby włączania aktywności w codzienność.

### **14. Bezpieczeństwo – podstawy – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają zasady postępowania w nagłych sytuacjach,

- zrozumieją znaczenie przewidywania zagrożeń,
- przećwiczą scenariusze ewakuacyjne,
- odkryją rolę współpracy w kryzysie.

#### **15. Pierwsza pomoc – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają zasady RKO i opatrywania ran,
- zrozumieją jak reagować w wypadkach,
- przećwiczą resuscytację na fantomie,
- odkryją, że każdy może uratować życie.

#### **16. Gry zespołowe – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają zasady współpracy w drużynie,
- zrozumieją znaczenie fair play,
- zagrają w mini-turniej gier drużynowych,
- odkryją rolę sportu w budowaniu relacji.

#### **17. Zabawy koordynacyjne – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają ćwiczenia poprawiające równowagę i refleks,
- zrozumieją znaczenie koordynacji ruchowej,
- wykonają tory przeszkód i ćwiczenia z piłką,
- odkryją radość z ruchu w grupie.

#### **18. Wzmocnienie mięśni posturalnych – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają ćwiczenia mięśni brzucha i grzbietu,
- zrozumieją ich znaczenie w profilaktyce bólów pleców,
- wykonają ćwiczenia w parach i w grupach,
- odkryją codzienne nawyki sprzyjające prawidłowej postawie.

#### **19. Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają techniki głębokiego oddychania,
- zrozumieją wpływ oddechu na stres,
- przećwiczą ćwiczenia relaksacyjne w grupie,
- odkryją znaczenie świadomego oddechu.

#### **20. Gry sportowe z ograniczeniami – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają modyfikacje gier dla różnych grup,

- rozumieją perspektywę osób z ograniczeniami,
- wezmą udział w zabawach z symulacją utrudnień,
- odkryją rolę empatii w sporcie.

## **21. Sztafety i współpraca – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają znaczenie strategii i współpracy,
- rozumieją wpływ wysiłku na organizm,
- wykonają różnorodne sztafety,
- odkryją rolę wspólnego celu w motywacji.

## **22. Trening stacyjny – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają różne formy ćwiczeń w krótkich blokach,
- rozumieją wpływ wysiłku interwałowego,
- wykonają zestaw stacji siłowo-kondycyjnych,
- odkryją jak łączyć zabawę i rozwój sprawności.

## **23. Ćwiczenia koncentracyjne – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają gry rozwijające refleks i percepcję,
- rozumieją związek koncentracji z wynikami sportowymi,
- wykonają zadania wymagające uwagi w ruchu,
- odkryją sposoby treningu umysłu w ruchu.

## **24. Aktywne zabawy integracyjne – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają gry budujące więzi w grupie,
- rozumieją rolę wsparcia rówieśników,
- wezmą udział w zabawach zespołowych,
- odkryją radość z aktywności w grupie.

## **25. Biegi terenowe i orientacja – zajęcia na świeżym powietrzu.**

*Uczniowie:*

- poznają techniki biegu w terenie,
- rozumieją znaczenie planowania trasy,
- wykonają mini-orientację w parku lub na boisku,
- odkryją rolę aktywności outdoorowej.

## **26. Zabawy antystresowe – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają ćwiczenia rozluźniające mięśnie,

- zrozumieją wpływ ruchu na emocje,
- odkryją znaczenie regularnych przerw ruchowych.

## **27. Współpraca w grach zespołowych – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają rolę komunikacji i podziału zadań,
- zrozumieją, jak wygrywać razem,
- wezmą udział w mini-turnieju gier zespołowych,
- odkryją, jak ruch łączy ludzi.

## **28. Aktywność a środowisko – zajęcia na świeżym powietrzu.**

*Uczniowie:*

- poznają wpływ ruchu na środowisko (np. rower zamiast samochodu),
- zrozumieją rolę aktywnego transportu,
- wykonają krótką wycieczkę rowerową lub marsz,
- odkryją znaczenie ekologicznych wyborów w codziennym ruchu.

## **29. Ćwiczenia sensoryczne – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają gry rozwijające zmysły równocześnie z ruchem,
- zrozumieją znaczenie integracji sensorycznej,
- wykonają zadania z zawiązanymi oczami lub piłką,
- odkryją nowe możliwości koordynacji i uwagi.

## **30. Podsumowanie – turniej zdrowia i ruchu – zajęcia na świeżym powietrzu.**

*Uczniowie:*

- poznają różnorodne formy aktywności w praktyce,
- zrozumieją korzyści zdrowotne wynikające z ruchu i współpracy,
- wezmą udział w mini-turnieju integracyjnym,

# **PROGRAM NAUCZANIA W KLASIE VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

## **1. Godność i relacje międzyludzkie – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają znaczenie szacunku w codziennych relacjach,
- zrozumieją, że godność dotyczy każdego,
- przeprowadzą ćwiczenia refleksyjne w grupach,
- odkryją, jak wspierające zachowania wpływają na atmosferę w klasie.

## **2. Trening wytrzymałości i siły – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają różne formy ćwiczeń wytrzymałościowych,
- zrozumieją wpływ wysiłku na układ sercowo-naczyniowy,

- wykonają stacyjny trening wytrzymałościowy,
- odkryją znaczenie regularnego ruchu dla zdrowia.

## **2. Choroby przewlekłe i cywilizacyjne – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają cukrzycę, nadciśnienie, alergię, depresję,
- rozumieją konsekwencje niezdrowego stylu życia,
- przeprowadzą mini-badania ankietowe w klasie,
- odkryją rolę profilaktyki i zdrowych nawyków.

## **3. Gry zespołowe integracyjne – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają różne formy gier drużynowych,
- rozumieją znaczenie współpracy i komunikacji,
- wykonają mini-turniej drużynowy,
- odkryją radość płynącą z ruchu w grupie.

## **4. Higiena i choroby zakaźne – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają objawy i sposoby zapobiegania chorobom,
- rozumieją rolę higieny i profilaktyki,
- przygotowują plakaty edukacyjne,
- odkryją znaczenie odpowiedzialnych zachowań dla zdrowia publicznego.

## **5. Ćwiczenia korekcyjne i posturalne – zajęcia w sali gimnastycznej**

*Uczniowie:*

- poznają ćwiczenia wzmacniające plecy i mięśnie głębokie,
- rozumieją wpływ postawy na zdrowie,
- wykonają zestaw ćwiczeń w parach,
- odkryją jak na co dzień dbać o prawidłową postawę.

## **6. Odżywianie a zdrowie – zajęcia kulinarne.**

*Uczniowie:*

- poznają rolę makroskładników i mikroelementów,
- rozumieją skutki niewłaściwej diety,
- przygotowują prosty, zbilansowany posiłek,
- odkryją znaczenie świadomego komponowania menu.

## **7. Aktywność w plenerze – zajęcia na świeżym powietrzu.**

*Uczniowie:*

- poznają korzyści spacerów, marszów, roweru,
- rozumieją rolę ruchu na świeżym powietrzu dla zdrowia psychicznego,
- wykonają mini-wycieczkę lub marszobiegi,
- odkryją, jak włączyć ruch w codzienność.

## **8. Zdrowie psychiczne – emocje i myśli – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają zależności między emocjami a ciałem,
- zrozumieją wpływ stresu na zdrowie,
- przeprowadzą ćwiczenia analizy własnych emocji,
- odkryją techniki wsparcia dla siebie i innych.

### **9. Gry zręcznościowe – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają ćwiczenia poprawiające refleks i koordynację,
- zrozumieją znaczenie koncentracji w ruchu,
- wykonają zadania zręcznościowe i tory przeszkód,
- odkryją radość ruchu i zdrowej rywalizacji.

### **10. Pierwsza pomoc w praktyce – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają zasady RKO i opatrywania ran,
- zrozumieją jak reagować w wypadkach,
- przećwiczą resuscytację na fantomie,
- odkryją rolę szybkiej reakcji w ratowaniu życia.

### **11. Sztafety i współpraca – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają strategie i zasady współpracy w drużynie,
- zrozumieją znaczenie wzajemnego wsparcia,
- wykonają różnorodne sztafety drużynowe,
- odkryją, jak ruch uczy planowania i współdziałania.

### **12. Seksualność i odpowiedzialność – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- zrozumieją, jak podejmować odpowiedzialne decyzje mające wpływ na dorosłość,
- zrozumieją, że seksualność jest naturalna, ale należy nad nią panować,
- zrozumieją, że nieodpowiednie treści przedwcześnie oglądane w sieci mają wpływ na wizerunek seksualności.

### **13. Ćwiczenia interwałowe – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają zasady krótkich, intensywnych bloków ruchowych,
- zrozumieją wpływ treningu interwałowego na wydolność,
- wykonają zestaw ćwiczeń w obwodach,
- odkryją korzyści zdrowotne aktywności o różnej intensywności.

### **14. Choroby przenoszone przez zwierzęta – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają zoonozy i sposoby ochrony,
- zrozumieją rolę profilaktyki w kontaktach ze zwierzętami,
- przeprowadzą mini-wykład.

- odkryją odpowiedzialność w opiece nad zwierzętami.

#### **15. Zabawy ruchowe integracyjne – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają gry zespołowe rozwijające współpracę,
- rozumieją znaczenie komunikacji w grupie,
- wykonają zabawy ruchowe z elementami rywalizacji i współpracy,
- odkryją rolę aktywności w budowaniu relacji.

#### **16. Zdrowie reprodukcyjne – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- rozumieją rolę monitorowania ciała i profilaktyki,
- przygotowują projekty edukacyjne o dojrzewaniu,
- odkryją znaczenie samopoznania i opieki nad własnym ciałem.

#### **17. Trening równowagi i koordynacji – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają ćwiczenia poprawiające równowagę,
- rozumieją rolę koordynacji w codziennym życiu,
- wykonają tory przeszkód i ćwiczenia w parach,
- odkryją jak ruch rozwija sprawność i pewność siebie.

#### **18. Internet i bezpieczeństwo – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają zagrożenia cyfrowe (hejt, seksting, patostreaming),
- rozumieją konsekwencje ryzykownych zachowań online,
- przeprowadzą analizę własnej aktywności w sieci,
- odkryją strategie bezpiecznego korzystania z technologii.

#### **19. Zabawy motoryczne i gry w drużynach – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają gry rozwijające refleks i koordynację,
- rozumieją rolę współpracy i komunikacji,
- wykonają mini-tory przeszkód,
- odkryją radość ruchu w grupie.

#### **20. Aktywność fizyczna a zdrowie serca – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają znaczenie ćwiczeń dla układu krążenia,
- rozumieją wpływ regularnego ruchu na serce,
- odkryją korzyści codziennej aktywności.

#### **21. Rozwiązywanie konfliktów i asertywność – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają strategie pokojowego rozwiązywania sporów,

- zrozumieją znaczenie asertywności,
- przećwiczą scenki sytuacyjne w grupach,
- odkryją rolę empatii i komunikacji w relacjach.

## **22. Hartowanie organizmu – zajęcia na świeżym powietrzu.**

*Uczniowie:*

- poznają metody hartowania (prysznic, ćwiczenia na świeżym powietrzu),
- zrozumieją wpływ adaptacji na odporność,
- wykonają zestaw prostych ćwiczeń hartujących,
- odkryją, jak włączyć je w codzienną rutynę.

## **23. Gry i zabawy rozwijające sprawność – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają gry rozwijające siłę, szybkość, wytrzymałość,
- zrozumieją rolę aktywności w profilaktyce chorób,
- wykonają zestaw ćwiczeń w formie zabawy,
- odkryją jak ruch wspiera zdrowie psychiczne i fizyczne.

## **24. Odżywianie a choroby autoimmunologiczne – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają wpływ diety na celiakię, Hashimoto, alergię,
- zrozumieją znaczenie świadomego wyboru produktów,
- przeprowadzą analizę etykiet produktów spożywczych,

## **25. Ćwiczenia stabilizacyjne i siłowe – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają ćwiczenia mięśni głębokich i stabilizujących,
- zrozumieją znaczenie w profilaktyce bólów pleców,
- wykonają zestaw ćwiczeń w grupach,
- odkryją jak rozwijać siłę i wytrzymałość w domu i szkole.

## **26. Wolontariat i postawy prospołeczne – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają rolę wolontariatu w szkole i społeczności,
- zrozumieją znaczenie działań na rzecz innych,
- przygotują mini-projekt lub akcję wolontariatu,
- odkryją radość płynącą z pomagania.

## **27. Konsekwencje dojrzewania – zajęcia w sali lekcyjnej.**

*Uczniowie:*

- poznają konsekwencje przedwczesnego korzystania z aktywności seksualnej,
- zrozumieją rolę odpowiedzialności swoich decyzji,
- wymienia sposoby radzenia sobie z presją związaną z aktywnością seksualną w mediach,
- wymienia infekcje i choroby przenoszone drogą płciową.

## **28. Ćwiczenia mobilności i rozciągania – zajęcia w sali gimnastycznej.**

*Uczniowie:*

- poznają ćwiczenia poprawiające ruchomość stawów,
- zrozumieją znaczenie rozciągania po wysiłku,
- wykonają sekwencję ćwiczeń w parach,
- odkryją rolę regularnego ruchu dla zdrowia ciała.

## **29. Podsumowanie – aktywność i zdrowie w praktyce – zajęcia na świeżym powietrzu.**

- poznają różnorodne formy aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia,
- zrozumieją korzyści płynące z regularnego ruchu,
- wykonają mini-turniej i gry integracyjne,
- odkryją radość płynącą z dbania o zdrowie własne i innych.

Program opracowała: Paulina Lenart, Aneta Krasek