

Klasa IV. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze”

1. Wprowadzenie

Program edukacji zdrowotnej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze” zakłada całoroczną realizację treści w wymiarze jednej godziny tygodniowo (32 godziny lekcyjne).

Program edukacji zdrowotnej dla klasy IV szkoły podstawowej koncentruje się na holistycznym podejściu do zdrowia, obejmującym ciało, umysł i ducha. Realizowany przez cały rok szkolny, ma na celu kształtowanie zdrowych postaw, nawyków oraz świadomości prozdrowotnej i społecznej u uczniów.

2. Założenia programowe

Program zakłada, że edukacja zdrowotna w klasie IV powinna obejmować nie tylko wiedzę o zdrowym stylu życia, ale również:

- rozwijanie świadomości ciała i emocji,
- budowanie pozytywnego obrazu samego siebie,
- kształtowanie empatii i umiejętności współpracy,
- promowanie postaw prospołecznych i odpowiedzialnych.

Koncepcja programu ma charakter **holistyczny** – integruje aspekty fizyczne, psychiczne, emocjonalne i duchowe rozwoju dziecka.

3. Cele programu

Wzmacnianie poczucia własnej wartości, kształtowanie szacunku wobec siebie i innych, rozwijanie świadomości zdrowotnej oraz promowanie wartości prospołecznych. Uczniowie uczą się rozpoznawać potrzeby fizyczne i emocjonalne, wyrażać emocje i znać zasady współżycia społecznego.

Cele ogólne:

- Wzmacnianie poczucia własnej wartości i godności.
- Kształtowanie postawy szacunku wobec siebie i innych.
- Rozwijanie świadomości zdrowotnej i prospołecznej.
- Promowanie wartości takich jak: zdrowie, godność, akceptacja, szacunek, empatia, rodzina, wspierające relacje społeczne, odpowiedzialność, altruizm.

Cele szczegółowe:

- Uczeń rozpoznaje swoje potrzeby fizyczne i emocjonalne.
- Uczeń wyjaśnia znaczenie zdrowego stylu życia.
- Uczeń potrafi wyrażać emocje i rozmawiać o nich z szacunkiem.
- Uczeń wymienia zasady współżycia społecznego opartego na empatii i wzajemnym wsparciu.

4. Struktura programu

Wymiar: 32 godziny (jedna godzina tygodniowo przez cały rok szkolny)

Moduły tematyczne:

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Co to jest zdrowie?	4
2	Moje ciało – higiena i rozwój	7
3	Zdrowe jedzenie i picie w szkole i domu	4
4	Moje emocje – jak je rozpoznawać i wyrażać	7
5	Bezpieczne zachowania w domu, szkole, drodze	4
6	Dlaczego sen, ruch i odpoczynek są ważne	2
7	Projekt edukacyjny	4

5. Spójność z podstawą programową

Program jest w pełni zgodny z wymaganiami podstawy programowej w zakresie:

- przyrody,
- wychowania fizycznego,
- etyki.

Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (w zakresie poszczególnych działów)

z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów) zostało zawarte w rozporządzeniu

Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. poz. 378, 2025 r.).

Lekcje 1–32 dla uczniów klasy IV

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągania celów i środki dydaktyczne	Nr modułu
1	Czym jest zdrowie? – Zdrowie jako wartość	Dział I. Wartości i postawy	1), 2), 3), 4), 5)	Pojęcie zdrowia , rodzaje zdrowia, ilustracje przykładów zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.	- Rozmowa kierowana. - Ilustracje. - Burza mózgów. - Plansze edukacyjne. - Praca z plakatem.	1
2	Czynniki wpływające na zdrowie – środowisko, nawyki, relacje	Dział I. Wartości i postawy	2), 3), 4)	Czynniki wpływające na zdrowie: styl życia, środowisko, geny, opieka zdrowotna.	- Pogadanka. - Mapa myśli. - Praca w grupach. - Analiza sytuacji. - Notatki graficzne.	1

3	Miejsce zdrowia w hierarchii wartości	Dział I. Wartości i postawy	1), 2), 5)	Wartość zdrowia , dbałość o zdrowie jako odpowiedzialność własna i społeczna. Zdrowie zasobem człowieka.	• Dyskusja klasowa. • Plakat o wartościach zdrowotnych. • Refleksja indywidualna.	1
4	Zachowania chroniące zdrowie i ryzykowne dla zdrowia	Dział I. Wartości i postawy	2), 3), 4)	Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu – rozpoznanie i klasyfikacja, analiza sytuacji codziennych. Badania, profilaktyka, leczenie.	• Ćwiczenia sytuacyjne. • Analiza przypadków. • Praca w parach.	1
5	Zdrowy styl życia to zdrowy organizm	Dział II. Zdrowie fizyczne	1), 4), 5)	Pojęcie zdrowia. Pozytywne mierniki zdrowia. Hartowanie organizmu – zasady i metody. Układy ciała człowieka, funkcje narządów, schematy ciała.	• Model ciała. • Schematy anatomiczne. • Film edukacyjny. • Układanka narządów.	2
6	Moje ciało się zmienia	Dział VII. Dojrzewanie	1), 3)	Naturalne zmiany fizyczne , świadczące o tym, że organizm dojrzewa.	• Pogadanka o zmianach zachodzących w czasie dojrzewania.	2

				Charakterystyczne oznaki dorastania u dziewczynek i chłopców w kontekście normy medycznej. Higiena osobista w czasie dojrzewania.	• Omówienie zasad higieny osobistej w okresie dorastania. • Wykorzystanie schematów sylwetek do wskazania zmian fizycznych. • Quiz sprawdzający wiedzę. <i>Kluczowe jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni do zadawania pytań.</i>	
7	Moje ciało – poznaję, szanuję, dbam	Dział VIII. Zdrowie seksualne	2)	Budowa ciała dziewczynki i chłopca – narządy zewnętrzne i wewnętrzne (ogólnie, bez szczegółów anatomicznych). Różnice między płciami – różnorodność i równa wartość.	• Model ciała (ilustracja edukacyjna) – uczniowie poznają budowę ciała z pomocą edukacyjnych ilustracji, z podziałem na chłopca i dziewczynkę oraz użyciem nazewnictwa medycznego.	2

				Jaką rolę pełnią poszczególne narządy – podstawowe funkcje fizjologiczne (np. oddawanie moczu, prokreacja w przyszłości). Dlaczego warto znać, rozumieć i szanować swoje ciało. Ciało to coś prywatnego/intymnego – rozmowa o granicach, intymności i bezpieczeństwie.	• Rozmowa „Jak dbam o swoje ciało?” – praca w kręgu, bez zawstydzania, z naciskiem na higienę i szacunek. • Quiz/układanka – uczniowie dopasowują proste opisy do ilustracji narządów, np. „ten narząd pomaga oddawać mocz”. • Ćwiczenie „Co to znaczy, że moje ciało jest moje?” – rozmowa o granicach, prywatności i zaufaniu do dorosłych. • Refleksja – każde ciało jest ważne i zasługuje na troskę, szacunek i ochronę. Znajomość	
--	--	--	--	---	--	--

					swojego ciała to wiedza i bezpieczeństwo.	
8	Kiedy iść do lekarza? Objawy choroby i przygotowanie do wizyty	Dział II. Zdrowie fizyczne	5), 8)	Objawy choroby, które warto zgłosić: ból głowy, brzucha, klatki piersiowej, wymioty, krew w stolcu, zmiany na skórze (np. wysypka, krosty). Przygotowanie do wizyty u lekarza: dokumenty (np. książeczka zdrowia), lista objawów i pytań do lekarza, czyste, wygodne ubranie, umycie zębów przed wizytą u dentysty. Pytania, które może zadać lekarz: Co ci dolega? Od kiedy się tak czujesz? Czy coś pomaga? Czy masz temperaturę? Higiena osobista: regularne mycie rąk, zębów i ciała,	• Rozmowa kierowana na temat objawów choroby. • Praca z ilustracjami lub kartami obrazkowymi – uczniowie dopasowują objawy do części ciała. • Odegranie scenek – przygotowanie się do wizyty u lekarza (pacjent i lekarz, pacjent i dentysta). • Burza mózgów – jak dbać o higienę i dlaczego to ważne. • Ćwiczenie w parach – zadawanie pytań lekarskich i odpowiadanie na nie.	2

				używanie własnego ręcznika i szczoteczki, noszenie czystej odzieży.	• Uzupełnianie prostych kart pracy – checklisty: „Co zabieram do lekarza?”, „Co zgłaszam?”, „Jak dbam o higienę?”.	
9	Samooocena, akceptacja i stawianie granic, czyli jak czuć się dobrze w swoim ciele	Dział V. Zdrowie psychiczne Dział VIII. Zdrowie seksualne	4) 4)	Samooocena, postrzeganie własnego ciała, wpływ obrazu ciała na emocje. Każdy wygląda inaczej- szacunek dla ciała. Umiejętność mówienia „nie” – odwaga i prawo do stawiania granic. Granice moje i innych są ważne. Moje ciało, moje zasady. Dotyk tylko za zgodą.	• Burza mózgów – szukanie odpowiedzi na pytania: Co to znaczy lubić siebie? Kiedy czuję się dobrze w swoim ciele? • Drama lub scenki sytuacyjne – odgrywanie prostych sytuacji, np. jak powiedzieć „nie”, jak zareagować, gdy ktoś narusza nasze granice. • Metoda niedokończonych zdań – np. „Lubię w sobie...”,	2

					„Nie lubię, gdy ktoś...”, „Czuję się dobrze, gdy...”. • Rozmowa kierowana – dyskusja na temat ciała, emocji i granic. • Praca z obrazem – analiza ilustracji lub zdjęć z różnorodnością ciał, emocji, relacji. • Pudełko z pytaniami – uczniowie anonimowo wrzucają do pudełka pytania, które ich ciekawią lub niepokoją, następnie pytania są wspólnie omawiane.	
10	Dlaczego codzienna higiena ma znaczenie dla zdrowia?	Dział VIII. Zdrowie fizyczne	2)	Codzienne czynności higieniczne: mycie rąk, twarzy, zębów, ciała, włosów, zmiana bielizny i ubrań.	• Pogadanka. • Quiz „Prawda czy fałsz?” – np. Zęby wystarczy myć raz w tygodniu.	2

				Środki higieniczne i pielęgnacyjne – pasta, szampon, mydło, ręcznik, chusteczki itp. Dlaczego higiena chroni zdrowie i zapobiega chorobom? Dlaczego to ważne, by czuć się dobrze i świeżo?	• Plakat klasowy „Codzienne zadania dla czystego bohatera” – uczniowie tworzą listę codziennych czynności higienicznych. • Zadanie praktyczne: prawidłowe mycie rąk – pokaz oraz ćwiczenie z wodą i mydłem lub ilustracją krok po kroku.	
--	--	--	--	---	---	--

11	Woda to podstawa zdrowia i życia	Dział IV. Odżywianie	2)	Dlaczego organizm potrzebuje wody – nawodnienie a energia, koncentracja, zdrowie. Jakie są zdrowe napoje (woda, woda z cytryną, ziołowe herbaty). Dlaczego warto unikać słodzonych napojów (nadmiar cukru, szkoda dla zębów, otyłość). Ile wody dziennie potrzebuje dziecko – ile to szklanek. Kiedy trzeba pić więcej: podczas upałów, wysiłku, choroby.	• Zabawa „Wybierz mądrze” – uczniowie sortują obrazki z napojami na „zdrowe” i „warto unikać”. • Quiz „Co wiesz o wodzie?” – prosty quiz klasowy lub online z pytaniami o nawodnienie. • Akcja klasowa „Wyzwanie – piję wodę przez tydzień” – dzieci zapisują, ile szklanek wody wypity każdego dnia. • Plakat „Moja butelka – moje zdrowie” – projekt graficzny zachęcający do picia wody.	3
----	-------------------------------------	-------------------------	----	--	--	---

					• Refleksja – woda to najlepszy napój dla ciała i mózgu.	
12	Z ogrodu na talerz – rośliny, które warto jeść	Dział IV. Odżywianie	4)	Rośliny jadalne, które można uprawiać samodzielnie (np. zioła, sałata, pomidory). Produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia (np. warzywa, owoce, nasiona, strączki).	• Pokaz/miniwersztat: sadzenie ziół lub kietków. • Rozmowa kierowana: Dlaczego warto jeść rośliny? • Praca plastyczna/cyfrowa: talerz pełen zdrowych roślin.	3

				Zastosowanie roślin w przygotowywaniu zdrowych posiłków.	- Burza mózgów: Co mogę wyhodować sam i zjeść zdrowo? - Refleksja – zdrowe rośliny to te, które sami hodujemy.	
13	Czytam, sprawdzam, wybieram – jak rozpoznać zdrowy produkt	Dział IV. Odżywianie	5)	Co to jest etykieta produktu spożywczego i dlaczego warto ją czytać. Gdzie znaleźć informacje o: - wartości odżywczej (np. cukry, tłuszcze, białko, błonnik); - alergenach (np. mleko, orzechy, gluten – symbole, pogrubienia); - dacie ważności i składzie. Jak wybrać zdrowszą opcję (np. mniej cukru, krótszy	- Ćwiczenie „Tajemnice etykiety” – uczniowie analizują przyniesione opakowania (lub ich zdjęcia) i odczytują wartości odżywcze. - Zabawa z aplikacją mobilną – uczniowie w parach skanują lub symulują skanowanie kodu produktu i odczytują ocenę zdrowotną. - Gra „Lepszy wybór” – porównywanie dwóch podobnych produktów	3

				skład, bez sztucznych dodatków). Co to znaczy „wiarygodna aplikacja do analizy składu” (np. skanery etykiet – Yuka, Zdrowe Zakupy).	i wybór zdrowszego (z uzasadnieniem). • Plakat „Jak czytać etykiety” – tworzenie klasowej infografiki z ikonami i wskazówkami. • Refleksja – świadomy wybór to zdrowie na talerzu; etykieta to źródło informacji.	
14	Zdrowie psychiczne – jak dbać o swój nastrój i myśli	Dział V. Zdrowie psychiczne	1)	Co to jest zdrowie psychiczne – jak się czujemy, myślimy, radzimy sobie z emocjami. Czynniki chroniące zdrowie psychiczne: sen, ruch, relacje, rozmowa, odpoczynek, poczucie bezpieczeństwa. Czynniki ryzyka: przewlekły stres, brak snu, izolacja,	• Burza mózgów „Co pomaga mojej głowie odpocząć?”. • Zadanie w parach „Co pomaga – co szkodzi?” – sortowanie czynników wpływających na psychikę. • Ćwiczenie „Jak wspieram siebie i innych” – tworzenie	3

				presja, zła atmosfera w domu/szkole. Jak rozpoznać, że ktoś potrzebuje pomocy (np. częsty smutek, wycofanie, brak energii, złość). Dlaczego warto rozmawiać o emocjach i szukać wsparcia?	„emocjonalnej apteczki” dbania o siebie. • Kreatywna praca plastyczna „Mój umysł w równowadze” – uczniowie rysują lub opisują swoje sposoby na dobre samopoczucie. • Refleksja – zdrowie psychiczne to nie luksus, to podstawa codziennego życia. Należy o nie dbać, jak dbamy o ciało.	
15–16	Emocje – poznaj, nazwij, zareaguj	Dział V. Zdrowie psychiczne	2)	Rozpoznawanie i nazywanie emocji – u siebie i u innych (radość, złość, smutek, strach, wstyd, zazdrość itp.).	• Pogadanka. • Koło emocji – uczniowie wskazują i nazywają emocje na kole/planszy. • Ćwiczenie „Co mogę zrobić, gdy...?” –	4

				Co mówią emocje – jak pomagają, a kiedy są trudne. Konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami – rozmowa, ruch, techniki uważności (np. oddech, obserwacja ciała, pięć zmysłów). Co to jest pierwsza pomoc emocjonalna – jak wspierać siebie i innych w trudnym momencie (np. słuchać, być blisko, mówić: „jestem z tobą”).	uczniowie dopasowują emocję do sposobu reagowania. • Technika STOP – ćwiczenie uważności (Zatrzymaj się – Weź oddech – Obserwuj – Przejdź do działania). • Scenki emocji – odgrywanie krótkich sytuacji i rozmowa, jak pomóc w danej chwili (ćwiczenie empatii). • Refleksja – emocje to sygnały. Kiedy je rozumiesz, wiesz, jak sobie pomóc i jak wspierać innych.	
17	Nie jesteś sam – gdzie szukać pomocy, gdy jest trudno	Dział V. Zdrowie psychiczne	9)	Gdzie dzieci i młodzież mogą uzyskać pomoc psychologiczną,	• Pogadanka. • Gra „Kto może pomóc?” – uczniowie dopasowują sytuacje do	4

				psychoterapeutyczną i psychiatryczną. Czym są telefony zaufania i jak działają. Sytuacje, w których trzeba powiedzieć dorostemu (np. przemoc, autoagresja, silny lęk, myśli samobójcze). Rola dorosłych w reagowaniu i wspieraniu.	osób lub instytucji, które mogą pomóc. • Kreatywna karta ratunkowa – uczniowie tworzą „Moje koło pomocy”: wpisują osoby, miejsca i numery telefonów, do których mogą się zwrócić. • Film edukacyjny i rozmowa – dlaczego warto prosić o pomoc? • Scenki w parach – jak powiedzieć dorostemu, że coś jest nie tak (np. rozmowa z rodzicem, wychowawcą, pedagogiem). • Refleksja – wypowiedzi chętnych uczniów.	
--	--	--	--	---	---	--

18	Co robi stres z moją głową i ciałem – i jak sobie z nim radzić?	Dział V. Zdrowie psychiczne	3)	Co to jest stres – sytuacje, w których się pojawia (np. klasówka, konflikty, zmiany). Jak stres wpływa na: • ciało (np. napięcie mięśni, bóle brzucha, szybkie bicie serca); • emocje (np. lęk, złość, przygnębienie); • myśli i koncentrację (np. chaos w głowie, trudność z nauką). Zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem: • ruch i aktywność, • rozmowa z kimś zaufanym, • techniki oddechowe i uważności, • planowanie i przerwy.	• Mapa myśli „Co mnie stresuje?” – uczniowie tworzą własne skojarzenia. • Ćwiczenie oddechowe „Wdech – Zatrzymaj – Wydech” – technika na obniżenie napięcia. • Scenki „Mam stres – co robię?” – uczniowie przedstawiają sytuacje stresowe i sposoby reakcji. • Karta pracy „Mój plan antystresowy” – uczniowie wpisują trzy rzeczy, które pomagają im się uspokoić. • Refleksja – stres to nie wróg, to sygnał. Ważne, żeby wiedzieć, jak go	4
-----------	--	--	----	---	--	----------

					zauważyć i skutecznie się nim zająć.	
19	Rodzina – mój pierwszy zespół	Dział VI. Zdrowie społeczne	2), 3)	Co to jest rodzina i jakie pełni funkcje (opiekuńcza, wychowawcza, emocjonalna, edukacyjna, społeczna). Jak wygląda prawidłowe funkcjonowanie rodziny: współpraca, wzajemny szacunek, wsparcie, rozmowa. Jakie są prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców. Co wpływa na dobrą atmosferę w domu (np. życzliwość, rozmowa, wspólne spędzanie czasu). Dlaczego rodzina jest ważna – emocjonalne bezpieczeństwo, rozwój, przynależność.	• Rozmowa kierowana „Co lubię w mojej rodzinie?”. • Burza mózgów „Co sprawia, że w domu jest miło?” – tworzenie listy dobrych praktyk. • Gra „Kto co robi w domu?” – uczniowie dopasowują prawa i obowiązki do członków rodziny. • Zadanie plastyczne „Moja rodzina jako drużyna” – rysowanie lub opis ról domowników jako zespołu. • Refleksja – w rodzinie uczymy się bycia razem,	4

					rozmawiania i wspierania się nawzajem.	
20	Przemoc to nie jest rozwiązanie	Dział V. Zdrowie psychiczne	6)	Co to jest przemoc – prosta definicja i przykłady. Rodzaje przemocy: - fizyczna (np. bicie, popychanie); - psychiczna (np. wyśmiewanie, groźby); - rówieśnicza (np. wykluczanie z grupy); cyberprzemoc (np. obrażanie w sieci, hejt, udostępnianie zdjęć bez zgody). Jak rozpoznać przemoc i dlaczego nigdy nie wolno jej bagatelizować. Sposoby reagowania – kiedy powiedzieć „STOP”,	- Dyskusja „Co to jest przemoc i dlaczego zawsze trzeba reagować?”. - Scenki „Stop przemocy” – krótkie sytuacje do odegrania i omówienia (co zrobić jako świadek, ofiara). - Karta „Pomoc krok po kroku” – uczniowie tworzą listę zaufanych dorosłych i miejsc wsparcia. - Zadanie „Co mogę powiedzieć, gdy widzę przemoc?” – ćwiczenie reakcji werbalnych (np. „To nie jest w	4

				do kogo się zwrócić, jak pomóc innym. Gdzie szukać pomocy – rodzice, nauczyciele, pedagog szkolny, telefon zaufania, strona dzieckowsieci.pl.	porządku”, „Nie zgadzam się na to”). • Refleksja – nie jesteś sam. Przemoc nigdy nie jest Twoją winą – możesz mówić, działać i prosić o pomoc.	
21	Higiena cyfrowa – jak dbać o zdrowie i relacje w świecie ekranów	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	1), 3)	Higiena cyfrowa – co to jest i dlaczego jest ważna. Zjawiska związane z nadużywaniem ekranów: • niebieskie światło – wpływ na sen i oczy; • szyja SMS-owa – bóle karku i wady postawy; • krótkowzroczność – zbyt długie wpatrywanie się w ekran. Relacje międzyludzkie: z użyciem technologii (np. rozmowy przez	• Wprowadzenie – pytania do klasy: ile czasu dziennie spędzacie przed ekranem, co robicie przed ekranem najczęściej? • Burza mózgów „Co to znaczy <i>higiena cyfrowa</i>”? • Wyjaśnienie pojęć. Prezentacja/przykłady i rozmowa kierowana. • „Relacje” z ekranem i w „realu”.	5

				komunikatory), bez użycia technologii (rozmowa twarzą w twarz, „w realu”). Domowe zasady ekranowe – jak mogą chronić zdrowie i czas rodziny.	• Dyskusja „Jak rozmawia się <i>przez ekran</i>, a jak twarzą w twarz?”. • Zadanie w parach: uczniowie wypisują po dwa plusy i minusy każdej formy relacji. Omówienie na forum. • Miniprojekt „Domowe zasady ekranowe” – uczniowie w parach tworzą plakat w Canvie lub na kartce z zasadami, np. „Nie korzystam z telefonu przy stole”, „Robię 15 minut przerwy co godzinę, gdy korzystam z urządzeń ekranowych”. Chętne pary prezentują swoje plakaty.	
--	--	--	--	---	---	--

					• Podsumowanie – pytania do klasy: co zapamiętacie z tej lekcji, co już dziś możecie zmienić w swoich nawykach? • Zakończenie hasłem: „Wyłącz ekran – włącz siebie!”.	
22	Dogadać się to sztuka – uczymy się rozwiązywać konflikty w domu i w szkole	Dział I. Wartości i postawy Dział V. Zdrowie psychiczne	4) 5)	Szacunek podstawą relacji. Zasada – traktowanie innych tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani. Zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej w relacjach – dbanie o to, by nikogo nie ranić słowem ani zachowaniem. Używanie słów takich jak: „proszę”, „dziękuję”, „przepraszam”.	• Filmy edukacyjne i refleksja. • Rozmowa kierowana – na podstawie sytuacji z życia codziennego, np. Co zrobić, gdy ktoś Ci przerywa, by uniknąć konfliktu? • Scenki/drama – ćwiczenie rozmów i zachowań pomagających rozwiązać trudne	5

					sytuacje w przyjazny sposób. • Metoda lustra – uczniowie pokazują emocję, a druga osoba zgaduje (ćwiczenie niewerbalnej komunikacji). • Mapa myśli – uczniowie wspólnie tworzą listę zasad komunikacji (na tablicy lub kartce). • Refleksja – „Zgoda zaczyna się od rozmowy”.	
23	Bezpieczna aktywność fizyczna	Dział III. Aktywność fizyczna	1), 3)	Znaczenie codziennej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Korzyści ruchu: lepsze samopoczucie, kondycja, sen, odporność,	• Pogadanka. • Mapa aktywności – uczniowie zaznaczają miejsca w okolicy, gdzie można ćwiczyć lub bawić się aktywnie.	5

				profilaktyka nadwagi i otyłości. Jak dostosować strój i obuwie do pogody i rodzaju aktywności. Zasady bezpieczeństwa podczas ćwiczeń i zabaw (np. kask, widoczność, nawodnienie). Wyszukiwanie i wykorzystywanie miejsc i wydarzeń lokalnych (np. parki, boiska, zajęcia sportowe). Wybór aktywności zgodnych z własnymi zainteresowaniami (np. jazda na rowerze, gra w piłkę, taniec, spacer z psem).	• Burza mózgów „Dlaczego warto się ruszać?” – uczniowie tworzą listę korzyści. • Zadanie praktyczne „Pakuję się na aktywny dzień” – uczniowie dobierają strój i akcesoria do różnych warunków pogodowych. • Gra klasowa „Aktywny wybór” – uczniowie dopasowują aktywność do danej sytuacji (np. deszcz, słońce, po lekcjach, w weekend). • Refleksja – ruch to energia, radość i sposób na spędzanie czasu z innymi.	
--	--	--	--	---	---	--

24	Sen to supermoc – jak odpoczywać, żeby mieć energię i dobry nastrój	Dział III. Aktywność fizyczna	7)	Znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego – odpoczynek dla ciała, mózgu i emocji. Zalecana długość snu dla dzieci w wieku szkolnym (9–11 godzin). Co to jest higiena snu – proste zasady: • zasypianie o stałej porze, • unikanie ekranów przed snem, • wyciszający wieczorny rytuał. Techniki relaksacyjne przed snem – np. spokojny oddech, wyobrażenia, rozluźnienie ciała. Wpływ urządzeń elektronicznych (niebieskie	• Burza mózgów „Co pomaga dobrze spać?” – uczniowie tworzą listę zasad. • Ćwiczenie relaksacyjne – wspólna praktyka. • Zadanie „Mój wieczorny plan” – uczniowie zapisują krok po kroku, co robią przed snem i co mogą zmienić. • Quiz klasowy „Fakty i mity o śnie” – krótka zabawa edukacyjna (prawda/fałsz). • Podsumowanie – sen to nie lenistwo, to ważna część zdrowia i siła na każdy dzień!	6
-----------	--	--	----	--	--	----------

				światło, pobudzenie mózgu) na jakość snu.		
25	Zagrożenia w sieci i cyberbezpieczeństwo	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	2), 5)	Zagrożenia w sieci: • cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści; • manipulowanie wizerunkiem (kreowanie fałszywej rzeczywistości); • patostreaming; • grooming – czym jest uwodzenie w sieci i jak się przed nim chronić; • uzależnienie od internetu i gier komputerowych. Nowe technologie – korzyści i ryzyka związane ze sztuczną inteligencją (ang. <i>artificial intelligence</i>, AI)	• Analiza przypadków „Co byś zrobił(a), gdyby...?” – uczniowie w grupach rozpatrują scenariusze zagrożeń i możliwe reakcje. • Mapa myśli „Zagrożenia i wsparcie w sieci” – uczniowie wspólnie tworzą mapy z miejscami pomocy. • Scenki „Bezpiecznie online” – uczniowie odgrywają sytuacje i ćwiczą reakcje (np. hejt, niepokojący kontakt). • Quiz wiedzy cyfrowej – interaktywny quiz o AI,	3

				i wirtualną rzeczywistością (ang. <i>virtual reality</i>, VR). Jak reagować w sytuacjach zagrożenia (zgłaszanie, szukanie pomocy, mówienie dorosłym). Pomoc specjalistyczna – gdzie się zgłosić: pedagog, psycholog szkolny, telefon zaufania, zaufane strony (np. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, dzieckowsieci.pl).	VR i zasadach cyfrowej higieny. • Podsumowanie – internet daje wiele możliwości, ale trzeba nauczyć się rozpoznawania zagrożeń i szukania wsparcia, gdy go potrzebujesz.	
26	Ratuję – wiem, co zrobić w nagłej sytuacji	Dział II. Zdrowie fizyczne	9)	Co to jest pierwsza pomoc i dlaczego każdy może jej udzielić. Sytuacje zagrożenia życia i zdrowia, w których należy działać (utrata przytomności, brak oddechu, krwotok,	• Pogadanka. • Symulacja telefoniczna „Dzwonię po pomoc” – uczniowie ćwiczą zgłoszenie na numer 112 na podstawie filmu edukacyjnego. • Quiz: „Co byś zrobił(a), gdyby...?”.	5

				wypadek, porażenie prądem). Numer alarmowy 112 – kiedy i jak wzywać pomoc. Zasady działania w nagłej sytuacji: sprawdzenie bezpieczeństwa, wołanie o pomoc, wezwanie służb. Rola spokoju i działania krok po kroku.	• Gra zespołowa „Ratuj z głową” – uczniowie układają w grupach kolejność działań w sytuacjach zagrożenia. • Podsumowanie – wiedza i szybka reakcja mogą uratować komuś życie. Ty też możesz być bohaterem.	
27–28	Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: • „Myślę, zanim kliknę – bezpieczni w świecie technologii” • „Pomagam i reaguję – wiem, co robić, gdy coś się dzieje”	Zgodnie z wybraną tematyką	Zgodnie z wybraną tematyką	Adekwatne do wybranej tematyki	1. Tytuł projektu 2. Cel projektu – co uczniowie mają osiągnąć? 3. Treści (zakres tematyczny) – jakie tematy są poruszane? 4. Działania – zadania uczniów (tworzenie plakatów, prowadzenie rozmów, praca	6

	<i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>				w grupach, quizy, prezentacje, przygotowanie ulotek/gazetki/tablicy informacyjnej, wykonanie makiety, rysunku, poradnika). 5. Formy pracy (indywidualna, w parach, grupowa, klasowa – wspólna prezentacja, wystawa, gazetka). 6. Czas realizacji (np. dwie lekcje, tydzień, miesiąc). 7. Efekty projektu – rezultaty (plakat, gazetka, prezentacja, filmik, mapa, ulotka, akcja klasowa, wystawa). 8. Podsumowanie i refleksja.	
--	---	--	--	--	--	--

29	Ciszej znaczy zdrowiej – jak chronić słuch i ograniczać hałas	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	4)	Co to jest hałas i kiedy staje się szkodliwy. Jakie są skutki nadmiernego hałasu (np. ból głowy, trudności w koncentracji, ryzyko niedosłuchu). Czym jest niedosłuch i jak można mu zapobiegać. Jak sprawdzać poziom hałasu w otoczeniu (np. aplikacją mierzącą decybele). Jakie są sposoby ograniczania hałasu w klasie, domu, szkole i na dworze.	• Zabawa z aplikacją – uczniowie mierzą poziom hałasu w różnych miejscach w szkole (np. klasa, korytarz, stołówka). • Badanie „Gdzie jest najgłośniejsze?” – porównanie wyników i rozmowa, co można zmienić. • Burza mózgów „Jak możemy zadbać o ciszę i słuch?” – tworzenie klasowych zasad ciszy. • Plakat edukacyjny – uczniowie tworzą w grupach plakaty „Chronię słuch – robię to tak...”.	6
----	---	--------------------------------------	----	---	--	---

					• Refleksja – twój słuch jest cenny, warto o niego dbać każdego dnia!	
30	Ciało w ruchu – głowa w spokoju. Równowaga dla zdrowia – utrwalenie	Dział III. Aktywność fizyczna	2), 4), 7)	Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna: dla zdrowia, kondycji, snu, nastroju. Jak promować ruch wśród kolegów i rodziny (np. wspólne spacer, zabawy na dworze, aplikacje sportowe). Czym jest styl siedzący (siedząco-leżący) i jakie ma skutki dla zdrowia (np. bóle pleców, otyłość, senność). Co to są aktywne przerwy (np. rozciąganie, ćwiczenia wzroku, oddechowe). Znaczenie snu dla organizmu – ile snu	• Rozmowa kierowana. • Rundka ruchowa w klasie – pięciominutowe aktywne przerwy (rozciąganie, oddech, ćwiczenia wzroku). • Burza mózgów „Jak nie zasiedzieć się w codzienności?” – uczniowie wymyślają sposoby wprowadzania ruchu do dnia. • Gra planszowa/quiz „Ruch i sen” – uczniowie losują pytania lub zadania dotyczące higieny snu i aktywności.	2

				potrzebuje dziecko, jak dbać o jego jakość. Wpływ urządzeń ekranowych na zasypianie i jakość snu. Techniki relaksacyjne pomocne przed snem (np. spokojny oddech, wyciszająca muzyka).	• Zadanie „Mój dzień w ruchu i spokoju” – uczniowie zapisują, ile czasu w ciągu ostatniego dnia byli aktywni, kiedy odpoczywali i co robili przed snem. • Refleksja – równowaga między ruchem, odpoczynkiem i snem to najlepszy przepis na zdrowie!	
31–32	Projekt edukacyjny Przykładowa tematyka: • „Zielona moc na talerzu – rośliny, które nas odżywiają” • „Razem bez przemocy – tworzymy bezpieczną klasę”	Zgodnie z wybraną tematyką	Zgodnie z wybraną tematyką	Adekwatne do tematu	1. Tytuł projektu 2. Cel projektu – co uczniowie mają osiągnąć? 3. Treści (zakres tematyczny) – jakie tematy są poruszane? 4. Działania – zadania uczniów (tworzenie plakatów, prowadzenie	7

	<i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>				rozmów, praca w grupach, quizy, prezentacje, przygotowanie ulotek/gazetki/tablicy informacyjnej, wykonanie makiety, rysunku, poradnika). 5. Formy pracy (indywidualna, w parach, grupowa, klasowa – wspólna prezentacja, wystawa, gazetka). 6. Czas realizacji (np. dwie lekcje, tydzień, miesiąc). 7. Efekty projektu – rezultaty (plakat, gazetka, prezentacja, filmik, mapa, ulotka, akcja klasowa, wystawa). 8. Podsumowanie i refleksja.	
--	---	--	--	--	--	--

6. Ewaluacja programu

Ewaluacja odbywa się poprzez analizę efektów, rozmowy, ankiety i opinie nauczycieli oraz rodziców.

Program ma na celu nie tylko przekazanie wiedzy, lecz także kształtowanie zdrowych postaw i nawyków, budowanie relacji oraz wspieranie harmonijnego rozwoju dziecka

7. Podsumowanie

Zajęcia prowadzone są w formie pogadanek, dyskusji, pracy grupowej oraz metod aktywizujących, takich jak drama czy burza mózgów. Uczniowie korzystają z kart pracy i dzienniczków zdrowia, a także realizują działania twórcze.

Ocena opiera się na obserwacji aktywności, wytworach uczniów oraz refleksji, bez stosowania ocen stopniowych.