

Klasa VII. Program nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Dojrzewam świadomie”

1. Wprowadzenie

Program edukacji zdrowotnej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Dojrzewam świadomie” został opracowany zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji z dnia 28 czerwca 2024 r. (Dz.U. 2025 poz. 378) oraz obowiązującą podstawą programową dla klas I–VIII szkoły podstawowej.

W klasie VII uczniowie wchodzi w intensywny okres dojrzewania – zarówno biologicznego, jak i emocjonalno-społecznego. Program wspiera ich w budowaniu tożsamości, poczucia własnej wartości oraz umiejętności życia w relacji z innymi, z poszanowaniem różnic, granic i uniwersalnych wartości.

2. Założenia programowe

Program integruje treści z zakresu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, rozwijając:

- świadomość zmian rozwojowych oraz potrzeb ciała i psychiki;
- umiejętności komunikacji empatycznej i rozwiązywania konfliktów;
- refleksję nad tożsamością, duchowością i wartościami;
- postawy zaangażowania społecznego i odpowiedzialności za wspólnotę.

3. Cele programu

Cele ogólne:

- Budowanie silnej, spójnej tożsamości i świadomości siebie.
- Rozwijanie zdolności do prowadzenia konstruktywnych relacji międzyludzkich.
- Promowanie świadomej troski o zdrowie psychofizyczne i duchowe.
- Wzmacnianie postaw opartych na dialogu, zrozumieniu i współodpowiedzialności.

Cele szczegółowe:

Uczeń potrafi:

- a) Dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne:
 - stosować zasady zdrowego stylu życia (ruch, sen, dieta, odpoczynek);
 - rozpoznawać objawy stresu i emocji, stosować techniki relaksacji i uważności.
- b) Dokonywać świadomych wyborów zdrowotnych:
 - analizować etykiety produktów, unikać żywności i napojów szkodliwych;
 - wymienić skutki używek (alkohol, nikotyna, napoje energetyzujące) i uzasadniać decyzję o ich nieużywaniu.
- c) Budować bezpieczne relacje i komunikować się:
 - rozróżniać postawy: asertywną, uległą, agresywną i odpowiednio reagować;
 - dbać o granice własne i innych, rozpoznawać przemoc i wiedzieć, jak ją zgłosić.
- d) Działać odpowiedzialnie w sytuacjach trudnych i zagrażających:

- wskazać, gdzie szukać pomocy (specjaliści, infolinie);
- udzielać podstawowej pierwszej pomocy i wezwać pomoc.

e) Rozumieć rozwój i dojrzewanie:

- wyjaśniać zmiany psychiczne, fizyczne i emocjonalne w okresie dojrzewania;
- opisać podstawy zdrowia seksualnego i dojrzewania z szacunkiem i odpowiedzialnością.

f) Bezpiecznie korzystać z technologii:

- przestrzegać higieny cyfrowej, rozpoznawać zagrożenia (cyberprzemoc, uzależnienie, grooming);
- świadomie oceniać wpływ treści online na swoje samopoczucie.

g) Troszczyć się o środowisko i jego wpływ na zdrowie: podejmować codzienne działania proekologiczne wspierające zdrowie ludzi i planety.

4. Struktura programu

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

Moduły tematyczne:

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Moje ciało się zmienia – dojrzewanie	5
2	Emocje i relacje – jak mówić i słuchać	4
3	Wartości, asertywność i granice osobiste	5

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
4	Profilaktyka – badania, dieta, ruch i zachowania ryzykowne	9
5	Mens, corpus et ambiens - umysł, ciało i środowisko	7
6	Projekt edukacyjny	2

5. Spójność z podstawą programową

Program jest zgodny z wymaganiami podstawy programowej w zakresie:

- biologii,
- etyki,
- geografii
- wychowania fizycznego.

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 VII

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne	Nr modułu
1	Dojrzewanie – czas burzliwych zmian	Dział VII. Dojrzewanie	1), 2)	Adolescencja jako okres przejściowy między dzieciństwem a dorosłością, pełen istotnych zmian. Zmiany zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej. Kolejne etapy życia człowieka i jego rozwoju: fizycznego, psychicznego, społecznego.	- Krótkie wprowadzenie tematyczne – opowieść o etapach dorastania. - Prezentacja „Od dziecka do dorosłego”. - Pytania i odpowiedzi. - Ćwiczenie „Porównaj dzieciństwo, dojrzewanie i dorosłość”.	1

2	Zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała nastolatków	Dział VII. Dojrzewanie	1), 2)	Różnice rozwojowe, indywidualność tempa dojrzewania. Objawy prawidłowego rozwoju płciowego. Hormonalna regulacja procesów rozrodczych. Funkcje układu rozrodczego. Możliwe urazy i nieprawidłowości układu moczowo-płciowego.	• Spotkanie z lekarzem lub pielęgniarką. • Animacja dotycząca zmiany sylwetek, omówienie zmian zachodzących w okresie adolescencji. • Rozmowa w grupach dziewczęta/chłopcy. <i>Należy stosować poprawne nazewnictwo naukowe.</i>	1
3	Seksualność – integralny i naturalny aspekt ludzkiego życia	Dział VIII. Zdrowie seksualne	1)	Czym jest seksualność i jak wpływa na życie człowieka. Istota popędu seksualnego i sposoby radzenia sobie z napięciem seksualnym. O bliskości, odpowiedzialności i szacunku do siebie i innych.	• Metoda pytań do refleksji (anonimowo lub pisemnie). Nauczyciel je odczytuje i omawia ogólnie. • Opowieści z życia. Analiza przypadku. • Burza mózgów „Co warto wiedzieć, zanim podejmiesz decyzję?”.	1

				Jakie skutki może mieć zbyt wczesna aktywność seksualna – zdrowie, emocje, relacje, presja rówieśnicza, gotowość emocjonalna.	<i>Ważne zasady dla nauczyciela:</i> • Nie zadawaj pytań osobistych. • Nie oceniaj odpowiedzi.	
4	Higiena dojrzewania	Dział VII. Dojrzewanie	1), 3)	Potrzeby higieniczne w okresie dojrzewania. Produkty menstruacyjne. Zjawisko ubóstwa menstruacyjnego.	• Pogadanka z pielęgniarką lub lekarzem specjalistą. • Metoda pytań i odpowiedzi. • Prezentacja produktów higienicznych. • Podział na grupy chłopcy/dziewczęta.	1
5	Emocje – sygnały z naszego wnętrza	Dział V. Zdrowie psychiczne	1), 2)	Rola emocji w relacjach i samoświadomości. Huśtawka nastrojów a relacje.	• Pogadanka. • Karty emocji – losowanie i opisywanie emocji, sytuacji, w których mogą wystąpić.	2

					• Skala emocji – określanie natężenia emocji (np. od 1 do 10) i analiza ich wpływu na zachowanie. • Rysunkowe przedstawienie emocji – ekspresja uczuć za pomocą obrazów i kolorów. • „Emocjonalne lustro” – ćwiczenie w rozpoznawaniu emocji u innych (np. mimika, gesty, ton głosu).	
6	Co myślę, co czuję, jak reaguję – czyli o wpływie emocji na ciało i zachowanie	Dział V. Zdrowie psychiczne	1)	Zależności między emocjami, myślami a reakcjami ciała i zachowaniem. Przykłady objawów fizycznych wywołanych	• Mapa skojarzeń „Emocje w ciele” – uczniowie łączą emocje z objawami fizycznymi. • Praca w parach „Co byś zrobił(a) w tej sytuacji?”	2

				stresem lub silnymi emocjami (np. ból brzucha, napięcie mięśni, kołatanie serca). Znaczenie uważności i samoobserwacji w codziennym życiu. Proste sposoby radzenia sobie z napięciem emocjonalnym.	– krótkie scenki i analiza myśli, emocji i reakcji. Ćwiczenie uważności „5–4–3–2–1”. <i>Instrukcja (można czytać powoli uczniom):</i> <i>Znajdź wygodną pozycję i rozejrzyj się powoli wokół siebie.</i> <i>Zauważ i nazwij (po cichu lub na kartce):</i> <i>5 rzeczy, które widzisz,</i> <i>4 rzeczy, których możesz dotknąć,</i> <i>3 rzeczy, które słyszysz,</i> <i>2 rzeczy, które czujesz (np. zapach, dotyk ubrań), 1 rzecz, za którą jesteś dziś wdzięczny (-a) lub która sprawia Ci radość.</i>	
--	--	--	--	--	---	--

					• Dyskusja kierowana „Czy możemy zarządzać swoim stresem”? • Refleksje uczniów.	
7	Stucham – rozumiem – reaguję	Dział V. Zdrowie psychiczne	4) 2) – fakultatywne	Aktywne słuchanie i parafraza. Pierwsza pomoc emocjonalna – co powiedzieć, co zrobić. Jak dbać o siebie i jednocześnie szanować innych. Rola każdego w tworzeniu dobrej atmosfery w rodzinie i klasie. Rozumienie potrzeb osób z zaburzeniami psychicznymi.	• Burza mózgów „Co pomaga, a co przeszkadza w relacjach?”. • Analiza przypadku: pomoc koledze/koleżance w kryzysie emocjonalnym. • Praca w grupach „Złote zasady dobrej atmosfery”. • Rozmowa kierowana.	2
8	Jak mówić o sobie, by być zrozumianym?	Dział V. Zdrowie psychiczne	1), 2) 1) – fakultatywne	Komunikaty Ty i JA, emocje i potrzeby. Czynniki wpływające na dobrostan.	• Praca z tekstem. • Komunikaty alternatywne.	2

				Budowanie poczucia własnej wartości.		
9	Ruch to zdrowie – jak aktywność chroni przed chorobami	Dział III. Aktywność fizyczna	1) – fakultatywne	Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne. Choroby niezakaźne, którym można zapobiegać dzięki ruchowi: otyłość, cukrzyca typu 2, depresja, choroby serca, osteoporoza. Krótkoterminowe (np. lepszy nastrój, sen, koncentracja) i długoterminowe (np. niższe ryzyko chorób, sprawność w dorosłości) korzyści aktywności fizycznej. Konsekwencje siedzącego trybu życia.	• Burza mózgów „Jakie choroby można pokonać ruchem?”. • Plakat lub kolaż „Ruch jako lekarstwo – moja recepta na zdrowie”. • Quiz/aktywny wykład z prezentacją – fakty i mity o ćwiczeniach fizycznych. • Ćwiczenie fizyczne i refleksja – prosta aktywność i omówienie, jak się czuję po ruchu.	4

10	Zaplanuj swój talerz – odżywiaj się mądrze i aktywnie	Dział IV. Odżywianie	1), 2)	Zasady zbilansowanego posiłku według „Talerza zdrowego żywienia”. Rola składników odżywczych w codziennej diecie i w aktywności fizycznej. Komponowanie posiłków przed wysiłkiem fizycznym i po nim. Przygotowanie domowego napoju izotonicznego. Wykorzystanie aplikacji do planowania zdrowego odżywiania.	- Praca z aplikacją (np. Zdrowe Zakupy, Kalkulator Kalorii) – planowanie dziennego jadłospisu. - Zajęcia praktyczne lub warsztaty kuchenne – przygotowanie napoju izotonicznego i prostych posiłków przed- i powysiłkowych. - Gra dydaktyczna „Co na talerzu?” – quiz dotyczący składników odżywczych i ich roli. - Plakat lub cyfrowa prezentacja „Indywidualne menu na aktywny dzień”.	4
11	Nie wszystko dobre, co modne – jak nie	Dział IV. Odżywianie	2) – fakultatywne	Skutki stosowania nieprawidłowych diet (głodówki, diety cud).	Analiza przypadków – scenki „Co się może stać?”	4

	szkodzić sobie dietą i suplementami			Ryzyka związane z nadmiernym spożyciem suplementów diety bez kontroli. Wpływ napojów energetyzujących na zdrowie młodego organizmu. Doping – czym jest, dlaczego szkodzi i dlaczego jest nielegalny.	• Burza mózgów „Czym się różni sport od dopingu?”. • Praca z etykietami suplementów i napojów energetyzujących – odczytywanie składów i oznaczeń. • Debata klasowa „Czy suplementy są potrzebne dzieciom i młodzieży?”. • Quiz edukacyjny online (np. Kahoot) – sprawdzenie wiedzy w ciekawy sposób.	
12	Jedz mądrze – jedzenie może leczyć albo szkodzić	Dział IV. Odżywianie	3)	Konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania (m.in. nadwaga, otyłość, cukrzyca typu 2, choroby serca, insulinooporność).	• Infografika tematyczna „Dieta kontra choroby” – tworzenie plakatów informacyjnych.	4

				Rola diety w zapobieganiu i leczeniu chorób autoimmunologicznych (celiakia, Hashimoto, cukrzyca typu 1). Znaczenie eliminacji alergenów w przypadku alergii pokarmowych. Znaczenie zbilansowanego odżywiania dla zdrowia układu odpornościowego i hormonalnego.	• Analiza etykiet – wyszukiwanie alergenów i niepożądanych składników. • Studium przypadku – praca w grupach nad historiami pacjentów z wybraną chorobą (np. celiakia, cukrzyca) i zaproponowanie zdrowej diety. • Wykład z prezentacją. • Quiz podsumowujący (np. Kahoot).	
13	Ciało, myśli, emocje – jak to się wszystko łączy?	Dział V. Zdrowie społeczne	1)	Zależność między emocjami, myślami a reakcjami ciała (np. ból brzucha przy stresie, przyspieszone bicie serca przy lęku).	• Burza mózgów „Jak moje ciało reaguje, gdy się stresuję?”. • Ćwiczenie „Myśl–emocja–reakcja” –	5

				Jak myśli wpływają na nasze emocje i zachowanie. Rozpoznawanie objawów psychosomatycznych. Znaczenie samoświadomości w dbaniu o zdrowie psychiczne i fizyczne.	analiza codziennych sytuacji. • Mapa emocji w ciele – praca z sylwetką człowieka. • Relaksacja i wizualizacja – proste ćwiczenie oddechowe lub mindfulness.	
14	Poznaję siebie – tożsamość, emocje i relacje	Dział VIII. Zdrowie seksualne	2)	Wyjaśnienie pojęcia orientacji psychoseksualnej i jej możliwych kierunków rozwoju. Pojęcia związane z tożsamością płciową, w tym różnice między płcią biologiczną, tożsamością płciową a ekspresją płciową. Poszanowanie różnorodności.	• Wykład z prezentacją – wprowadzenie do tematu (terminologia, schematy). • Praca w grupach – analiza przykładów sytuacji związanych z tożsamością i relacjami rówieśniczymi. • Ćwiczenie „Kim jestem?” – praca indywidualna z kartą	5

				Znaczenie samopoznania i wsparcia w okresie dojrzewania.	autorefleksji (np. moje cechy, wartości, emocje, zainteresowania). Krąg zaufania lub rozmowa moderowana „Jak wspierać siebie i innych w odkrywaniu tożsamości”. <i>Zajęcia powinny odbywać się w atmosferze szacunku i bezpieczeństwa. Nie należy przymuszać uczniów do wypowiedzi.</i>	
15	Jak działają metody antykoncepcji – wiedza pomocą przy podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji	Dział VIII. Zdrowie seksualne	4)	Czym jest antykoncepcja – cele, skuteczność, odpowiedzialność. Charakterystyka metod: mechaniczne (np. prezerwatywa),	- Prezentacja multimedialna – omówienie i porównanie metod. - Mapa myśli – uczniowie tworzą podsumowanie	1

				• hormonalne (np. tabletki antykoncepcyjne), • chemiczne (np. środki plemnikobójcze), • naturalne (np. obserwacja cyklu). Różnice między metodami – skuteczność, dostępność, wpływ na zdrowie. Znaczenie świadomego planowania rodziny i rozmowy z lekarzem.	metod i ich różnych właściwości. • Dyskusja moderowana „Kiedy warto rozmawiać z dorosłym/lekarzem”. • Karty pracy – uzupełnianie tabeli z cechami metod. <i>Zajęcia powinny odbywać się w atmosferze neutralności światopoglądowej, z poszanowaniem wrażliwości wiekowej i emocjonalnej uczniów.</i>	
16	Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	2)	Czym jest bioróżnorodność i dlaczego jest ważna. Skutki utraty bioróżnorodności dla zdrowia ludzi:	• Gra edukacyjna – łańcuch zależności: „Co się stanie, gdy zniknie...?”. • Praca w grupach – uczniowie analizują	5

				• nowe choroby (np. przenoszone przez zwierzęta), • gorsza jakość żywności i wody, • zaburzenia ekosystemów (np. zmiany klimatyczne). Związek między zdrowiem publicznym a degradacją środowiska. Przykłady działań wspierających ochronę bioróżnorodności.	przypadki wpływu zmian w środowisku na zdrowie (np. smog, kleszcze, susze). • Film edukacyjny, dyskusja – np. o zależnościach między przyrodą a pandemią. • Praca grupowa – uczniowie przygotowują „zielony apel” do lokalnej społeczności.	
17	Moje działania – nasza planeta. Jak mogę zadbać o zdrowe środowisko?	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	3)	Co to jest zdrowie środowiskowe – zależność między stanem przyrody a zdrowiem ludzi. Proekologiczne działania na co dzień: ograniczanie plastiku, oszczędzanie	• Burza mózgów „Co mogę zrobić dla planety jako uczeń?”. • Planowanie kampanii – uczniowie projektują szkolną akcję promującą zdrowie	5

				energii, recykling, zieleń wokół szkoły i domu. Udział w akcjach lokalnych i ogólnopolskich (np. Dzień Ziemi, sprzątanie lasu, kampanie edukacyjne). Planowanie i wdrażanie prostych działań na rzecz środowiska w społeczności szkolnej.	środowiskowe (np. plakat, happening, zbiórka elektrośmieci). - Spacer badawczy lub audyt środowiskowy szkoły – uczniowie diagnozują problemy środowiskowe i proponują rozwiązania. - Zespołowy challenge ekologiczny – tygodniowe wyzwanie „zielonych nawyków”.	
18	Godność – wartość, którą mamy od zawsze	Dział I. Wartości i postawy	1)	Pojęcie godności człowieka – co oznacza i dlaczego jest niezbywalna. Szacunek dla siebie i innych w różnych etapach życia (dzieciństwo, dorosłość, starość).	- Dyskusja kierowana „Czy godność można komuś odebrać?”. - Studium przypadku – analiza sytuacji naruszenia godności (np. w rodzinie, szkole, mediach).	3

				Godność jako fundament praw człowieka i życia społecznego.	Ćwiczenie „Lustra” – uczniowie piszą, co dla nich znaczy traktować kogoś z godnością.	
19	Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka	Dział I. Wartości i postawy	2)	Godność człowieka jako wartość niezależna od wyglądu, stanu zdrowia, niepełnosprawności, tożsamości. Postawy szacunku, empatii i akceptacji wobec osób z indywidualnymi potrzebami. Przeciwdziałanie wykluczeniu i stereotypom.	- Debata „Inny nie znaczy gorszy” – uczniowie formułują argumenty przeciw dyskryminacji. - Scenki sytuacyjne – uczniowie odgrywają reakcje na niewłaściwe zachowania (np. wyśmiewanie, wykluczanie). - Ćwiczenie „Słowa mają moc” – analiza wpływu języka na godność drugiego człowieka.	3
20	Zdrowie ponad wszystko – wspólna wartość kultur świata	Dział I. Wartości i postawy	3)	Znaczenie zdrowia jako wartości uniwersalnej.	Mapa świata zdrowia – uczniowie zaznaczają,	3

				Porównanie podejścia do zdrowia w różnych kulturach. Wspólne zasady troski o zdrowie (profilaktyka, higiena, równowaga ciała i umysłu).	jak różne kultury dbają o zdrowie. • Miniprojekty w grupach – „Jak dba się o zdrowie w...” (np. Japonii, Szwecji, Grecji). • Karty refleksji – uczniowie zapisują, co dla nich znaczy „zdrowie jako wartość”.	
21	Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i przyrodę każdego dnia?	Dział I. Wartości i postawy	4)	Czym jest sprawczość i dlaczego ma znaczenie dla zdrowia i środowiska. Proste codzienne działania, które wpływają na zdrowie własne i innych. Wpływ stylu życia na klimat i otoczenie (np. wybory żywieniowe, aktywność fizyczna, ograniczanie plastiku).	• „Moja strefa wpływu” – rysowanie mapy sprawczości (co mogę zrobić dla siebie, innych, świata). • Burza pomysłów „Ekozdrowe wyzwania tygodnia”. • Debata „Czy moje codzienne wybory mają znaczenie?”.	5

					• Dziennik wpływu – uczniowie przez tydzień zapisują działania prozdrowotne i proekologiczne.	
22	Zdrowie pod kontrolą – co zależy ode mnie?	Dział II. Zdrowie fizyczne	1)	Co sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu (sen, ruch, odżywianie, relacje). Co szkodzi zdrowiu (stres, brak aktywności, używki, nadmiar ekranów). Wpływ codziennych wyborów na ciało i umysł.	• Pogadanka o zdrowiu fizycznym – jak dbasz, tak masz. • Gra decyzyjna „Zdrowy dzień – wybierz mądrze”. • Burza mózgów „Co mogę robić codziennie dla siebie?”. • Mapa wpływu – uczniowie zaznaczają na mapie, na co mają wpływ i co mogą zmienić.	4

23	Zakaźne zagrożenia – jak się chronić i dlaczego to ważne?	Dział II. Zdrowie fizyczne	2), 3)	Co to są choroby zakaźne i jak się przenoszą (droga kropelkowa, kontaktowa, przez krew, płciowa). Objawy najczęstszych chorób (np. grypa, ospa, COVID-19, sepsa). Antybiotyki – kiedy pomagają, a kiedy szkodzą. Czym jest antybiotykoodporność i jak jej zapobiegać. Co to jest epidemia i pandemia oraz jak można je ograniczyć. Zasady profilaktyki i odpowiedzialności epidemiologicznej (higiena, szczepienia, izolacja).	• Quiz „Fakt czy mit?” – o drogach zakażenia i antybiotykach. • Infografika „Jak nie dać się chorobie?”. • Dyskusja problemowa „Co byś zrobił(a), gdyby w szkole wykryto przypadek sepsy?”. • Ćwiczenie grupowe – rozpoznawanie objawów i drogi transmisji różnych chorób.	4
24	Szczepienia – jak chroniły dawniej i chronią dziś?	Dział II. Zdrowie fizyczne	4)	Dlaczego szczepienia zmieniły historię zdrowia publicznego.	• Oś czasu „Szczepienia, które zmieniły świat”.	4

				Obowiązkowe i zalecane szczepienia – co warto wiedzieć. Czym są ruchy antyszczepionkowe i jak działa dezinformacja. Jak sprawdzać rzetelność informacji o zdrowiu.	• Praca w parach – analiza dwóch informacji: prawdziwej i fałszywej. • Dyskusja „Dlaczego ludzie się boją szczepień?”. • Quiz klasowy „Prawda czy mit o szczepieniach?”.	
25	Mierniki zdrowia – co mówi o mnie moje ciało?	Dział II. Zdrowie fizyczne	5)	Co to są mierniki zdrowia fizycznego (BMI, ciśnienie, tętno, poziom cukru, profil lipidowy). Jakie są normy dla wieku nastoletniego. Co oznacza wynik powyżej lub poniżej normy. Dlaczego warto monitorować zdrowie przez całe życie.	• Pomiar ciśnienia i tętna – praca w parach (z użyciem ciśnieniomierza automatycznego). • Tabela norm – uczniowie porównują swoje wyniki do wartości referencyjnych.	4

				Praktyka: jak zmienia się tętno i ciśnienie po wysiłku.	• Prezentacja „Dlaczego warto znać swoje BMI i ciśnienie?”. • Dyskusja „Jakie codzienne nawyki pomagają utrzymać dobre wyniki zdrowotne?”.	
26	Rusz się dla zdrowia – jak zachęcać innych do aktywności fizycznej?	Dział III. Aktywność fizyczna	1)	Znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób (układ krążenia, otyłość, cukrzyca, zdrowie psychiczne). Sposoby angażowania innych w ruch (np. przez wydarzenia, wyzwania, projekty klasowe i lokalne). Korzyści z aktywności dla jednostki i społeczeństwa.	• Burza pomysłów „Jaką akcję ruchową możemy zorganizować dla szkoły?”. • Planowanie wyzwania – np. „Tydzień bez windy” lub „5 000 kroków dziennie”. • Uczniowska kampania informacyjna – plakat lub post zachęcający do aktywności fizycznej na stronę szkoły.	4

					• Ruchowa aktywność integracyjna w klasie – krótki trening lub zabawa na zakończenie.	
27	Mój dzień pod lupą – jak planować aktywność, odpoczynek i sen?	Dział III. Aktywność fizyczna	2)	Jak zrównoważyć aktywność fizyczną, naukę, wypoczynek i sen w ciągu doby. Znaczenie regularności i odpoczynku dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Korzyści z monitorowania codziennego rytmu (w tym z wykorzystaniem aplikacji lub dzienniczka aktywności). Rola technologii (np. krokomierz, aplikacja kontrolująca sen) w dbaniu o zdrowe nawyki.	• Ćwiczenie – uzupełnienie własnego „Koła doby”. • Praca z aplikacją/dziennikiem – planowanie aktywności fizycznej i odpoczynku na tydzień. • Debata „Ile czasu powinniśmy spać, a ile się ruszać?”. • Zadanie praktyczne (podane wcześniej): uczniowie monitorują przez dwa dni swoją aktywność i omawiają w klasie.	5

28	Dlaczego warto powiedzieć NIE – jak chronić siebie przed uzależnieniami?	Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	1) – fakultatywne	Czym są ryzykowne zachowania (np. eksperymentowanie z używkami, hazard online, uzależnienie od technologii). Wpływ takich zachowań na zdrowie i rozwój młodego człowieka. Jak formułować własne argumenty „za zdrowym wyborem”. Znaczenie asertywności i wpływu grupy rówieśniczej.	• Mapa argumentów – uczniowie tworzą hasła zachęcające do unikania używek. • Scenki sytuacyjne – odgrywanie sytuacji presji rówieśniczej z użyciem asertywnej odmowy. • Dyskusja w parach „Co mogę stracić, a co zyskać, wybierając zdrowie?”. • Plakat lub infografika – „Moja decyzja – mój wybór!”.	3
29	Klimat a zdrowie – wpływ na nasze ciało i umysł	Dział IX. Zdrowie środowiskowe	1)	Związek między zmianami klimatu a zdrowiem ludzi (fizycznym i psychicznym). Choroby wynikające z degradacji środowiska: astma, udary cieplne,	• Mapa skojarzeń „Jak pogoda wpływa na zdrowie?”.	5

				depresja klimatyczna, alergię, problemy skórne. Wpływ zanieczyszczeń i ekstremalnych zjawisk pogodowych na zdrowie. Odpowiedzialność za środowisko jako forma dbania o zdrowie publiczne.	• Analiza przypadków, np. smog a choroby układu oddechowego. • Projekt w parach – miniprezentacja „Jedno zjawisko klimatyczne i jego skutki zdrowotne”. • Zadanie kreatywne – uczniowie projektują plakat/hasło: „Zdrowa planeta = zdrowy człowiek”.	
30	Świadome decyzje – jak podejmować odpowiedzialne wybory w relacjach?	Dział VIII. Zdrowie seksualne	3)	Czym jest świadoma zgoda – warunki jej udzielenia (dobrowolność, wiedza, brak presji). Jak rozpoznawać seksualizację i presję w mediach, popkulturze i otoczeniu.	• Miniwarsztat „Co oznacza zgoda? – analiza przykładów i sytuacji”. • Praca w grupach – rozpoznawanie przekazów medialnych zawierających presję i seksualizację.	3

				Czym jest dojrzałość emocjonalna i gotowość do podejmowania decyzji w relacjach. Zagrożenia i konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej – zdrowotne, emocjonalne i społeczne. Strategie radzenia sobie z presją oraz sposoby ochrony własnych granic.	• Dyskusja kierowana „Dojrzałość – co to znaczy być gotowym do podejmowania decyzji?”. • Karta pracy (anonimowo) – uczniowie piszą, jak radzić sobie z presją rówieśniczą, tworzą wspólną listę strategii.	
31–32	Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: Synteza wiedzy o zdrowiu, wyznaczanie priorytetów. <i>Tematykę projektu nauczyciel wybiera samodzielnie, adekwatnie do zainteresowań uczniów.</i>	Zgodnie z wybraną tematyką	Zgodnie z wybraną tematyką	Adekwatne do wybranej tematyki	• Wprowadzenie tematu i celów projektu. • Wybór tematu przez klasę (burza mózgów). • Podział ról i zadań w grupach. • Wspólna praca nad projektem. • Prezentacja efektów.	6

					• Ewaluacja i refleksja nad współpracą.	
--	--	--	--	--	---	--

6. Ewaluacja programu

Skuteczność programu oceniana będzie na podstawie:

- obserwacji klimatu klasy i indywidualnych zmian uczniów;
- analizy prac projektowych, refleksji i prezentacji;
- rozmów indywidualnych z uczniami, rodzicami i nauczycielami po zakończeniu cyklu.

7. Podsumowanie

Program klasy VII rozwija głęboką świadomość siebie jako jednostki i członka wspólnoty. Uczy, jak dbać o własne zdrowie, emocje i relacje w duchu szacunku, empatii oraz odpowiedzialności. Stanowi pomost między dzieciństwem a dorastaniem, kierując uczniów ku dojrzałości, refleksji i wartościom, które będą ich wspierać w dalszym rozwoju osobistym i społecznym.