

HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYŚŁ, DUCH. SIŁA HARMONII

Program nauczania edukacji zdrowotnej dla branżowej szkoły
I stopnia, liceum ogólnokształcącego i technikum

Warszawa 2025

ORE OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Spis treści

Wstęp.....	2
1. Wprowadzenie do programu	5
2. Założenia programowa	5
3. Założenia programowa	6
4. Struktura programu	8
5. Spójność z podstawą programową	9
6. Program zajęć	10
Lekcje 1–32: pierwszy rok nauki w szkole ponadpodstawowej	10
Lekcje 33–64: drugi rok nauki w szkole ponadpodstawowej	61
7. Ewaluacja programu.....	112
8. Podsumowanie programu nauczania	113

Wstęp

Współczesna edukacja zdrowotna wymaga całościowego spojrzenia na człowieka – jako istotę cielesną, emocjonalną, duchową i społeczną.

Program „**Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii**” jest odpowiedzią na potrzebę wychowania młodzieży do świadomego życia w zdrowiu, w relacji z sobą samym, z innymi i ze światem.

W świecie pełnym bodźców, presji i dezinformacji zadaniem szkoły jest nie tylko przekazanie wiedzy, lecz także wspieranie uczniów w budowaniu dobrostanu psychicznego i relacyjnego. Program ten integruje różne wymiary zdrowia: fizyczny, psychiczny, emocjonalny, duchowy, seksualny i społeczny, ukazując je jako wzajemnie powiązane i równie istotne.

Podstawą nauczania jest doświadczenie i refleksja – nie tylko przekaz treści, ale także rozwój kompetencji osobistych: empatii, odporności psychicznej, uważności, umiejętności komunikacyjnych i samoregulacji. Nauczyciel staje się tu przewodnikiem i towarzyszem w procesie dojrzewania ucznia do odpowiedzialnego, zdrowego i pełnego życia.

Zajęcia realizowane są w nurcie pedagogiki dialogu i troski, z wykorzystaniem aktywnych metod nauczania, w tym pracy projektowej, studium przypadku, refleksji i dramy. Program uwzględnia różnorodność środowisk uczniowskich oraz indywidualne tempo rozwoju młodzieży.

Jego nadrzędnym celem jest zainspirowanie młodych ludzi do tego, by stali się twórcami własnego dobrostanu – fizycznego i psychicznego – oraz budowali świat oparty na szacunku, więzi i odpowiedzialności.

Kolejność realizacji tematów ujętych w programie pozostaje w gestii prowadzącego i może być dostosowana do potrzeb, specyfiki grupy oraz bieżących okoliczności. W przypadku projektów edukacyjnych nauczyciel ma możliwość samodzielnego wyboru zagadnień lub ustalenia ich wspólnie z uczniami, może przy tym uwzględnić również wymagania fakultatywne, które nie zostały bezpośrednio ujęte w programie. Takie rozwiązanie pozwala zachować elastyczność, sprzyja indywidualizacji pracy oraz angażuje uczniów w proces planowania i realizacji zajęć.

PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

Program nauczania jest przewidziany do realizacji w ramach **64 godzin, po jednej godzinie tygodniowo przez dwa lata szkolne.**

Treści nauczania zawarte w programie są:

- zgodne z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie nauczania edukacji zdrowotnej w szkole branżowej I stopnia (Dz.U. z 2025 r., poz. 378) i podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie nauczania edukacji zdrowotnej w liceum ogólnokształcącego, technikum i branżowej szkoły II stopnia – zakres podstawowy (Dz.U. z 2025 r. poz. 382);
- zgodne z aktualną wiedzą oraz treściami omawianymi na lekcjach innych przedmiotów, w tym: biologii, wychowania fizycznego, edukacji obywatelskiej, edukacji dla bezpieczeństwa, etyki, informatyki, i geografii;
- dostosowane do możliwości ucznia na danym poziomie nauczania.

Program zawiera:

- Wprowadzenie.
- Założenia programowe.
- Cele ogólne, szczegółowe i treści nauczania.
- Strukturę modułową (tematy, liczba godzin, zakres treści nauczania).
- Metody, formy pracy i proponowane środki dydaktyczne.
- Spójność z podstawą programową.
- Ewaluację.
- Podsumowanie.

Informacja dotycząca wymagań w zakresie wiedzy i umiejętności

Zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa oświatowego szczegółowe regulacje dotyczące treści kształcenia, celów oraz wymagań edukacyjnych w zakresie edukacji zdrowotnej określają **rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. z 2025 r., poz. 378 i poz. 382)**. Dokument ten stanowi fundament organizacyjny i merytoryczny zajęć prowadzonych w ramach systemu edukacji.

W rozporządzeniu zawarte są:

- **wymagania szczegółowe**, które odnoszą się do obowiązkowych treści nauczania – **każda szkoła ma obowiązek ich realizacji** w procesie dydaktycznym;
- **wymagania fakultatywne**, które pozostają do dyspozycji szkoły i nauczyciela, w zależności od potrzeb, możliwości oraz zainteresowań uczniów.

1. Wprowadzenie do programu

Program edukacji zdrowotnej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii” został opracowany w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. 2025 poz. 378 poz. 382) oraz obowiązującą podstawę programową dla szkół ponadpodstawowych. Program nauczania obejmuje 10 działów tematycznych.

Adresatami programu są uczniowie branżowych szkół I stopnia, liceów ogólnokształcących i techników – młodzież w wieku 15–19 lat, w okresie kształtowania tożsamości osobistej, światopoglądowej i społecznej.

Program ma na celu zapewnienie uczniom holistycznego podejścia do zdrowia – fizycznego, psychicznego, społecznego, seksualnego i środowiskowego. Treści nauczania łączą wiedzę teoretyczną z praktycznymi umiejętnościami, niezbędnymi w codziennym życiu.

Ponadto celem programu jest wszechstronny rozwój młodego człowieka w duchu holistycznego podejścia do zdrowia, w którym **ciało, psychika, duchowość oraz relacje międzyludzkie stanowią nierozdzielną całość**.

2. Założenia programowa

Program oparty jest na czterech filarach: **świadomość ciała, równowaga psychiczna, tożsamość i duchowość, więź z drugim człowiekiem i społeczeństwem**.

Uczy, że zdrowie to nie tylko brak choroby, ale również umiejętność życia w zgodzie z własnym wnętrzem, wartościami oraz w odpowiedzialnych relacjach z otoczeniem.

Uczniowie:

- dokonują autorefleksji nad swoim stylem życia, potrzebami, wartościami;
- rozwijają kompetencje psychospołeczne;
- poznają strategie ochrony zdrowia psychicznego;
- uczą się budować zdrowe, partnerskie i empatyczne relacje interpersonalne;
- dostrzegają sens zaangażowania na rzecz wspólnoty.

3. Założenia programowa

Cele ogólne:

- Rozwijanie samoświadomości, poczucia wartości i umiejętności autorefleksji.
- Budowanie postaw empatycznych, odpowiedzialnych i prospołecznych.
- Kształtowanie dojrzałych postaw wobec zdrowia ciała i psychiki.
- Promowanie stylu życia opartego na wartościach, równowadze i więzi.

Cele szczegółowe:

Uczeń potrafi:

- Realizować działania wpływające na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia własnego oraz innych osób.
- Rozpoznawać sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu oraz podejmować adekwatne działania w odpowiedzi na zagrożenie.

PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

- Budować pozytywny wizerunek siebie oraz podtrzymywać zdrowe relacje interpersonalne w rodzinie, w grupie rówieśniczej i w społeczności lokalnej.
- Promować postawy oparte na zdrowym stylu życia w swoim otoczeniu.
- Monitorować aktualny stan zdrowia we wszystkich jego wymiarach, korzystając z wiarygodnych wskaźników i źródeł informacji.
- Poszukiwać, weryfikować i analizować informacje dotyczące zdrowia oraz czynników wpływających na jego utrzymanie i poprawę.

Treści nauczania w podziale na 10 działów:

- I.** Wartości i postawy prozdrowotne
- II.** Aktywność fizyczna i zdrowy tryb życia
- III.** Żywnienie i zdrowie środowiskowe
- IV.** Zdrowie psychiczne i dobrostan
- V.** Relacje społeczne i seksualność
- VI.** Zdrowie reprodukcyjne
- VII.** Profilaktyka chorób i system opieki zdrowotnej
- VIII.** Uzależnienia i zachowania ryzykowne
- IX.** Zdrowie cyfrowe i media
- X.** Projekty i działania prozdrowotne w społeczności lokalnej

4. Struktura programu

Uwaga dla nauczycieli:

Kolejność realizacji tematów należy dostosować do potrzeb i możliwości grupy. Tematy projektów mogą być wybierane przez nauczyciela samodzielnie lub we współpracy z uczniami, z uwzględnieniem wymagań fakultatywnych nieuwzględnionych w programie.

Wymiar: łącznie 64 godziny lekcyjne (jedna godzina tygodniowo realizowana przez dwa lata szkolne).

Moduły tematyczne:

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Ciało – jak świadomie dbać o siebie	22
2	Psychika – jak zachować równowagę emocjonalną	8
3	Zagrożenia zdrowotne i system opieki zdrowotnej	11
4	Więź – relacje, bliskość, współodpowiedzialność	10
5	Człowiek w świecie – ja, my, wspólnota	9
6	Projekt edukacyjny	4

5. Spójność z podstawą programową

Program jest w pełni zgodny z treściami podstawy programowej kształcenia ogólnego (zakres podstawowy) przedmiotów takich jak:

- biologia,
- edukacja obywatelska,
- etyka,
- geografia,
- informatyka,
- wychowanie fizyczne.

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., poz. 382).

6. Program zajęć

Lekcje 1–32: pierwszy rok nauki w szkole ponadpodstawowej

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne – propozycje do wyboru	Nr modułu
1	Godność i szacunek wobec człowieka – dlaczego różnorodność jest wartością, a dyskryminacja jest sprzeczna z prawami człowieka	Dział I. Wartości i postawy	1)	Pojęcie godności człowieka – definicja, źródła w prawie międzynarodowym (Powszechna Deklaracja Praw Człowieka, Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej).	<ul style="list-style-type: none"> Dyskusja moderowana na podstawie studium przypadku sytuacji dyskryminacyjnej. Burza mózgów „Jak możemy w codziennym 	5

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Szacunek wobec różnorodności – czym jest różnorodność (np. kulturowa, etniczna, religijna, płciowa, poglądów) i dlaczego stanowi wartość społeczną.</p> <p>Formy dyskryminacji – bezpośrednia, pośrednia, mowa nienawiści, wykluczenie społeczne.</p> <p>Skutki dyskryminacji – indywidualne (psychiczne, społeczne) i zbiorowe (napięcia społeczne, przemoc).</p> <p>Postawy przeciwdziałające dyskryminacji – empatia, asertywność, reagowanie na przejawy nierównego traktowania.</p> <p>Przykłady dobrych praktyk – organizacje, inicjatywy</p>	<p>życiu okazywać szacunek wobec różnorodności?”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – fragmenty aktów prawnych, konwencji międzynarodowych, artykułów prasowych. • Praca w grupach – przygotowanie krótkich prezentacji na temat konkretnych form dyskryminacji i sposobów reagowania. • Metoda dramy – odgrywanie scenek pokazujących reakcje na zachowania dyskryminacyjne. • Mapa myśli – wizualizacja pojęć: godność, szacunek, różnorodność, dyskryminacja. 	
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				społeczne, działania edukacyjne.	<ul style="list-style-type: none"> Refleksja indywidualna – krótka notatka „Co mogę zrobić, aby przeciwdziałać dyskryminacji w moim otoczeniu?”. 	
2	<p style="text-align: center;">Zdrowie i odpowiedzialność – jak promować postawy prospołeczne i wspierać działania na rzecz zrównoważonego rozwoju oraz badań naukowych w obszarze zdrowia</p>	<p style="text-align: center;">Dział I. Wartości i postawy</p>	2)	<p>Pojęcie zdrowia – definicja WHO (World Health Organization – Światowa Organizacja Zdrowia), zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.</p> <p>Postawy prospołeczne wobec zdrowia – wspieranie innych w chorobie, promowanie zdrowych nawyków, uczestnictwo w akcjach prozdrowotnych.</p> <p>Zrównoważony rozwój a zdrowie – wpływ środowiska, stylu życia i wyborów</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dyskusja kierowana – „Jak codzienne wybory wpływają na zdrowie nasze i innych?”. Burza mózgów – pomysły na szkolne lub lokalne akcje prozdrowotne i proekologiczne. Analiza przypadku (case study) – np. badania nad szczepionką i ich wpływ na zdrowie publiczne. Praca projektowa – opracowanie planu kampanii społecznej promującej zdrowy styl 	5

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>konsumenckich na zdrowie ludzi oraz przyszłych pokoleń.</p> <p>Badania naukowe w obszarze zdrowia – ich znaczenie, przykłady (np. szczepionki, nowe terapie), etyka badań.</p> <p>Rola jednostki – jak uczeń i osoba dorosła może realnie wspierać inicjatywy prozdrowotne i proekologiczne w swoim otoczeniu.</p> <p>Powiązania między zdrowiem publicznym, środowiskiem a nauką.</p>	<p>życia w zgodzie z zasadami zrównoważonego rozwoju.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mapa skojarzeń „Zrównoważony rozwój a zdrowie człowieka”. • Metoda odwróconej klasy – uczniowie przygotowują krótkie prezentacje o nowych badaniach w obszarze zdrowia. • Refleksja indywidualna – zapisanie własnych działań, które uczniowie mogą podjąć w najbliższym czasie na rzecz zdrowia swojego i innych. 	
3	Altruizm w ochronie zdrowia – znaczenie transplantologii,	Dział I. Wartości i postawy	3)	<p>Pojęcie altruizmu – definicja, przykłady postaw prospołecznych w ochronie zdrowia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja moderowana „Czy każdy powinien zostać potencjalnym dawcą narządów?”. 	5

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

	dawstwa szpiku i krwiodawstwa	Dział II. Zdrowie fizyczne	8)	<p>Transplantologia – na czym polega przeszczep komórek, tkanek i narządów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przeszczepy za życia (np. nerka, fragment wątroby); • przeszczepy po śmierci dawcy. <p>Wartość transplantologii – ratowanie życia, poprawa jakości życia pacjentów, rozwój medycyny.</p> <p>Dawstwo szpiku – kto może zostać dawcą, jak wygląda procedura, mity i fakty.</p> <p>Krwiodawstwo – zasady oddawania krwi, jej znaczenie dla ratowania zdrowia i życia.</p> <p>Aspekty etyczne i prawne – zgoda na bycie dawcą, rejestry</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów – sposoby promowania idei dawstwa wśród młodych dorosłych. • Analiza materiału filmowego – reportaż lub wywiad z biorcą/dawcą. • Praca w grupach – przygotowanie ulotki lub plakatu zachęcającego do rejestracji jako dawca szpiku lub krwiodawca. • Debata oksfordzka „Transplantologia to nie tylko medycyna, ale i kwestia etyki”. • Spotkanie z gościem – wolontariuszem Fundacji DKMS (Deutsche Knochenmarkspenderdatei – międzynarodowe centrum dawców szpiku kostnego), honorowym 	
--	--	---	----	---	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>dawców, rola świadomej decyzji.</p> <p>Rola jednostki – jak każdy może realnie pomóc innym poprzez dawstwo.</p>	<p>krwiodawcą lub lekarzem transplantologiem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refleksja indywidualna – zapisanie, jakie działania uczniowie sami byliby gotowi podjąć w tym obszarze. 	
4	<p>Wolontariat dla zdrowia – pomoc seniorom, osobom z niepełnosprawnościami i niesamodzielnym</p>	<p>Dział I. Wartości i postawy</p>	4)	<p>Pojęcie wolontariatu – definicja, podstawy prawne, przykłady działań na rzecz zdrowia.</p> <p>Grupy odbiorców pomocy – charakterystyka potrzeb:</p> <ul style="list-style-type: none"> • osoby w wieku senioralnym, • osoby z niepełnosprawnościami, • osoby niesamodzielne. <p>Znaczenie wolontariatu w ochronie zdrowia – wpływ na</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów – pomysły na szkolne lub lokalne akcje wolontariackie w obszarze zdrowia. • Dyskusja moderowana „Jak wolontariat zmienia życie wolontariusza i osoby wspieranej?”. • Case study – analiza historii konkretnych inicjatyw wolontariackich. • Praca projektowa – opracowanie planu akcji 	5

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>poprawę jakości życia i zdrowia beneficjentów.</p> <p>Formy działań wolontariackich – np. pomoc w rehabilitacji, towarzyszenie, organizowanie zajęć, wsparcie w codziennych czynnościach.</p> <p>Postawy i umiejętności wolontariusza – empatia, cierpliwość, umiejętność słuchania, poszanowanie godności.</p> <p>Korzyści z wolontariatu – dla odbiorców, wolontariuszy i społeczności lokalnej.</p> <p>Bezpieczeństwo i etyka działań – przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy (BHP), ochrona prywatności i danych osobowych.</p>	<p>pomocowej dla wybranej grupy potrzebujących.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metoda projektu w działaniu – faktyczne przeprowadzenie małej akcji wolontariackiej (np. zbiórki, wizyty w ośrodku wsparcia). • Wywiad – rozmowa z wolontariuszem lub koordynatorem organizacji pomocowej. • Refleksja indywidualna – zaplanowanie osobistego zaangażowania w wolontariat. 	
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

5	Edukacja zdrowotna i wiarygodne źródła informacji o zdrowiu – dlaczego są ważne na każdym etapie życia	Dział II. Zdrowie fizyczne	1)	<p>Edukacja zdrowotna – definicja, cele, przykłady działań (szkolenia, kampanie, programy profilaktyczne).</p> <p>Znaczenie edukacji zdrowotnej – kształtowanie postaw prozdrowotnych, profilaktyka chorób, poprawa jakości życia.</p> <p>Etapy życia a potrzeby zdrowotne – dzieciństwo, młodość, dorosłość, wiek senioralny.</p> <p>Źródła informacji o zdrowiu – instytucje publiczne, organizacje pozarządowe, portale medyczne, literatura naukowa.</p> <p>Kryteria wiarygodności źródeł – rzetelność, aktualność,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – porównanie rzetelnych i nierzetelnych artykułów o zdrowiu. • Dyskusja moderowana „Jak odróżnić prawdę od fałszu w informacjach o zdrowiu?”. • Burza mózgów – przykłady działań edukacji zdrowotnej w Polsce i na świecie. • Ćwiczenie praktyczne – ocena wiarygodności wybranego portalu medycznego według ustalonych kryteriów. • Praca projektowa – przygotowanie szkolnej kampanii edukacyjnej skierowanej do określonej grupy wiekowej. 	5
----------	---	---	----	--	--	----------

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>autorstwo, oparcie na badaniach naukowych.</p> <p>Zagrożenia dezinformacją – skutki korzystania z niewiarygodnych źródeł (np. fałszywe terapie, mity zdrowotne).</p> <p>Rola mediów i technologii – zarówno w promowaniu, jak i w zniekształcaniu informacji zdrowotnych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Studium przypadku – analiza skutków rozpowszechniania fałszywych informacji zdrowotnych. • Refleksja indywidualna – zaplanowanie własnych źródeł wiedzy o zdrowiu i sposobu ich weryfikacji. 	
6	<p>Styl życia a zdrowie – jak wybory wpływają na kondycję fizyczną przez całe życie</p>	<p>Dział II. Zdrowie fizyczne</p>	2)	<p>Styl życia a zdrowie – elementy zdrowego stylu życia (dieta, aktywność fizyczna, sen, unikanie używek) i przykłady niezdrowych nawyków.</p> <p>Skutki zdrowego stylu życia – wydolność organizmu, odporność, dłuższa sprawność w wieku senioralnym.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza przypadków – porównanie stylu życia dwóch osób w długiej perspektywie. • Dyskusja moderowana „Czy młodość usprawiedliwia niezdrowe nawyki?”. • Burza mózgów – czynniki sprzyjające i utrudniające 	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Skutki niezdrowego stylu życia – zwiększone ryzyko chorób przewlekłych, obniżenie jakości życia, skrócenie długości życia.</p> <p>Wskaźniki zdrowia fizycznego – masa ciała, ciśnienie tętnicze, poziom cholesterolu, pojemność płuc, tętno spoczynkowe.</p> <p>Zmiany wskaźników w cyklu życia – charakterystyka okresu dzieciństwa, młodości, dorosłości i starości.</p> <p>Choroby przewlekłe – wpływ na wskaźniki zdrowia i codzienne funkcjonowanie (np. cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca).</p> <p>Profilaktyka – działania zapobiegające pogorszeniu</p>	<p>prowadzenie zdrowego stylu życia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praca z wykresem/tabelą – analiza zmian wskaźników zdrowia w zależności od wieku lub choroby przewlekłej. • Praca projektowa – opracowanie planu poprawy stylu życia dla wybranej grupy wiekowej. • Ćwiczenie praktyczne – interpretacja przykładowych wyników badań profilaktycznych. • Refleksja indywidualna – zaplanowanie zmian we własnych nawykach sprzyjających zdrowiu. 	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				zdrowia na różnych etapach życia.		
7	Badania diagnostyczne i profilaktyczne – dlaczego są ważne na każdym etapie życia	Dział II. Zdrowie fizyczne	3)	<p>Badania diagnostyczne – definicja, cel (rozpoznanie, monitorowanie choroby, ocena stanu zdrowia).</p> <p>Rodzaje badań diagnostycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> • laboratoryjne (np. morfologia, badanie moczu); • obrazowe (rentgen – RTG, ultrasonografia – USG, rezonans magnetyczny); • czynnościowe (elektrokardiografia – EKG, spirometria); • endoskopowe (gastroskopia, kolonoskopia). 	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja moderowana „Dlaczego unikamy badań profilaktycznych?”. • Praca z materiałem źródłowym – analiza zaleceń WHO i Ministerstwa Zdrowia. • Praca w grupach – przygotowanie infografiki z harmonogramem badań profilaktycznych dla danej grupy wiekowej. • Metoda projektu – kampania szkolna promująca udział w badaniach profilaktycznych. • Refleksja indywidualna – stworzenie własnego planu 	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Badania profilaktyczne – rola w zapobieganiu chorobom i ich wczesnym wykrywaniu.</p> <p>Profilaktyka na różnych etapach życia.</p> <p>Znaczenie regularności badań – wczesne wykrywanie chorób przewlekłych i nowotworów.</p> <p>Dostępność badań – w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ), programów profilaktycznych i prywatnej opieki medycznej.</p>	badań na najbliższe pięć lat.	
8	<p>Profilaktyka kardiologiczna – jak dbać o serce przez całe życie</p>	<p>Dział II. Zdrowie fizyczne</p>	4)	<p>Profilaktyka kardiologiczna – pojęcie, cele, rola w zapobieganiu chorobom sercowo-naczyniowym.</p> <p>Czynniki ryzyka – nadciśnienie, wysoki poziom cholesterolu,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pokaz i ćwiczenie praktyczne – samodzielny pomiar ciśnienia automatycznym ciśnieniomierzem. • Dyskusja moderowana „Dlaczego choroby serca 	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>palenie tytoniu, otyłość, brak ruchu, stres.</p> <p>Zdrowe odżywianie – dieta śródziemnomorska, ograniczenie soli i tłuszczów nasyconych, zwiększenie spożycia warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych.</p> <p>Aktywność fizyczna – zalecana częstotliwość i intensywność ćwiczeń.</p> <p>Badania przesiewowe – pomiar ciśnienia, poziomu cholesterolu, glukozy, EKG.</p> <p>Znaczenie wczesnego wykrycia chorób serca – zwiększenie skuteczności leczenia, zapobieganie powikłaniom.</p>	<p>często rozwijają się bezobjawowo?”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów – sposoby wprowadzenia prosercowych nawyków w codziennym życiu. • Analiza materiału źródłowego – statystyki chorób sercowo-naczyniowych w Polsce. • Praca projektowa – przygotowanie plakatu lub filmu promującego profilaktykę kardiologiczną. • Refleksja indywidualna – zaplanowanie własnych działań prozdrowotnych dla serca. 	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				Pomiar ciśnienia tętniczego – obługa aparatu automatycznego i interpretacja wyniku.		
9	Profilaktyka onkologiczna – jak zapobiegać nowotworom i dlaczego wczesne wykrycie ratuje życie	Dział II. Zdrowie fizyczne	5)	Profilaktyka onkologiczna – definicja, cele, podział na profilaktykę pierwotną (zapobieganie zachorowaniu) i wtórną (wczesne wykrycie). Czynniki ryzyka nowotworów – palenie tytoniu, opalanie się, dieta uboga w warzywa i owoce, brak ruchu, predyspozycje genetyczne. Programy profilaktyczne w Polsce – m.in. mammografia, cytologia, kolonoskopia, badania skóry. Najczęstsze nowotwory – rak piersi, rak płuca, rak jelita	<ul style="list-style-type: none"> Analiza przypadku – historia pacjenta, u którego chorobę wykryto wcześniej vs. późno. Dyskusja moderowana „Dlaczego boimy się badań onkologicznych?”. Burza mózgów – jak zachęcić społeczność szkolną do badań profilaktycznych. Praca w grupach – opracowanie ulotki lub kampanii o jednym programie profilaktyki onkologicznej. 	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>grubego, rak szyjki macicy, rak prostaty, czerniak.</p> <p>Znaczenie wczesnego wykrycia – możliwość zastosowania mniej inwazyjnych metod leczenia, większa przeżywalność.</p> <p>Rola edukacji zdrowotnej – obalanie mitów, zachęcanie do badań przesiewowych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Praca z danymi – analiza statystyk zachorowalności i przeżywalności w Polsce. Refleksja indywidualna – określenie, które badania profilaktyczne będą dla mnie istotne w przyszłości. 	
10	<p style="text-align: center;">Samokontrola w profilaktyce zdrowia – badanie skóry, samobadanie piersi i jąder</p>	<p>Dział II. Zdrowie fizyczne</p>	6), 7)	<p>Znaczenie badania skóry – rola w profilaktyce czerniaka i innych nowotworów skóry.</p> <p>Ocena znamion – zasada ABCDE (Asymetria, Brzeg, Color – kolor, Diameter – średnica, Ewolucja – zmiany w czasie).</p> <p>Regularność badań skóry – jak często, w jaki sposób, które</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pokaz na fantomie lub modelu edukacyjnym – techniki samobadania piersi i jąder. Instruktaż multimedialny – filmy edukacyjne z wiarygodnych źródeł (np. kampanie profilaktyczne). Dyskusja moderowana „Dlaczego unikamy 	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>miejsca wymagają szczególnej uwagi.</p> <p>Samobadanie piersi – cel, znaczenie, najczęstsze zmiany wykrywane dzięki badaniu.</p> <p>Przebieg samobadania piersi – kiedy wykonywać, technika badania, etapy (oglądanie i badanie palpacyjne).</p> <p>Samobadanie jąder – cel, znaczenie, najczęstsze zmiany (guzki, obrzęki, asymetria).</p> <p>Przebieg samobadania jąder – kiedy wykonywać, technika badania, etapy.</p> <p>Znaczenie regularności samokontroli – wczesne wykrycie zmian zwiększa skuteczność leczenia.</p>	<p>rozmów o samobadaniu i jak to zmienić?”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów – sposoby przypominania sobie o regularnym badaniu skóry i samobadaniu. • Ćwiczenie praktyczne – identyfikacja niepokojących zmian na zdjęciach znamion według zasady ABCDE. • Praca projektowa – przygotowanie plakatu lub infografiki zachęcającej do samokontroli zdrowia. • Refleksja indywidualna – zaplanowanie własnego harmonogramu badań skóry i samobadań. 	
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

11	<p>Profilaktyka nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego – wpływ masy ciała na zdrowie</p>	<p>Dział II. Zdrowie fizyczne</p>	9), 10)	<p>Profilaktyka nadwagi i otyłości – zdrowe nawyki żywieniowe, aktywność fizyczna, unikanie nadmiernego spożycia cukrów i tłuszczów nasyconych.</p> <p>Zespół metaboliczny – definicja, czynniki ryzyka, powiązanie z nadwagą i otyłością.</p> <p>Znaczenie masy ciała dla zdrowia – wpływ nadwagi i otyłości na układ sercowo-naczyniowy, kostno-stawowy, hormonalny i oddechowy.</p> <p>Choroby powiązane z otyłością – cukrzyca typu 2, nadciśnienie, miażdżyca, choroby serca, niektóre nowotwory.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie praktyczne – samodzielne obliczenie BMI i pomiar obwodu talii, interpretacja wyników według norm. • Dyskusja moderowana „Dlaczego problem otyłości dotyka coraz młodsze osoby?”. • Analiza przypadku – historia pacjenta z zespołem metabolicznym i omówienie czynników ryzyka. • Burza mózgów – sposoby wprowadzenia zdrowych nawyków w codziennym życiu. • Refleksja indywidualna – na temat świadomego i stopniowego wprowadzania zdrowych 	1
----	---	--	---------	--	---	---

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Wpływ otyłości na jakość życia – ograniczenie sprawności, problemy psychiczne, stygmatyzacja społeczna.</p> <p>Normy wskaźnika masy ciała (BMI, ang. Body Mass Index) – zakresy wartości dla niedowagi, normy, nadwagi i otyłości.</p> <p>Obwód talii – znaczenie w ocenie ryzyka chorób metabolicznych; wartości graniczne dla kobiet i mężczyzn.</p>	<p>nawyków żywieniowych jako długofalowej inwestycji w zdrowie, energię i dobre samopoczucie.</p>	
12	<p>Aktywność fizyczna – jak dobrać ją do swoich potrzeb i ocenić rzetelność informacji</p>	<p>Dział III. Aktywność fizyczna</p>	1)	<p>Znaczenie aktywności fizycznej – korzyści zdrowotne, psychiczne i społeczne.</p> <p>Dobór aktywności do indywidualnych potrzeb – uwzględnianie wieku, stanu</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ćwiczenie praktyczne – przygotowanie własnego tygodniowego planu aktywności fizycznej zgodnego z potrzebami i możliwościami. 	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>zdrowia, kondycji fizycznej i preferencji.</p> <p>Rodzaje aktywności fizycznej – aerobowa, siłowa, rozciągająca, równoważna; przykłady dla różnych grup wiekowych i poziomów sprawności.</p> <p>Zasady bezpieczeństwa – dostosowanie intensywności, rozgrzewka, nawodnienie, regeneracja.</p> <p>Źródła informacji o aktywności fizycznej – publikacje naukowe, zalecenia WHO, materiały od certyfikowanych trenerów, portale zdrowotne.</p> <p>Kryteria oceny rzetelności źródeł – autorstwo, oparcie na</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – porównanie zaleceń WHO z treściami z portali społecznościowych. • Dyskusja moderowana „Czy każdy rodzaj aktywności fizycznej jest dobry dla każdego?”. • Burza mózgów – lista form ruchu dostępnych w najbliższym otoczeniu uczniów. • Praca projektowa – stworzenie szkolnej kampanii zachęcającej do aktywności fizycznej. • Refleksja indywidualna – ocena, czy obecny poziom aktywności ucznia jest wystarczający. Jak go poprawić? 	
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>badaniach, aktualność, brak konfliktu interesów.</p> <p>Zagrożenia wynikające z niezetelnych źródeł – kontuzje, przetrenowanie, brak efektów zdrowotnych.</p>		
13	W rytmie ruchu ku zdrowiu	<p>Dział III.</p> <p>Aktywność fizyczna</p>	3)	<p>Znaczenie promocji aktywności fizycznej – korzyści dla jednostki i społeczności.</p> <p>Różnorodność potrzeb i możliwości – dostosowanie form ruchu do wieku, stanu zdrowia, kondycji i preferencji uczestników.</p> <p>Grupy wymagające szczególnego podejścia – dzieci, seniorzy, osoby z niepełnosprawnościami, osoby przewlekle chore.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów – sposoby zachęcania różnych grup do ruchu. • Praca projektowa – zaplanowanie wydarzenia sportowego dla osób o różnych możliwościach psychofizycznych. • Dyskusja moderowana „Dlaczego niektórzy unikają aktywności fizycznej i jak to zmienić?”. • Case study – analiza udanej akcji sportowej 	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Przykłady działań promujących aktywność fizyczną – wydarzenia sportowe, zajęcia integracyjne, akcje plenerowe, media społecznościowe.</p> <p>Zasady inkluzywności w aktywności fizycznej – eliminowanie barier, zapewnienie dostępności, zachęcanie do udziału wszystkich chętnych.</p> <p>Komunikacja i motywowanie – jak przekonywać do aktywności osoby mniej chętne lub z ograniczeniami zdrowotnymi.</p> <p>Rola wolontariatu i współpracy z organizacjami – wspólne projekty prozdrowotne i sportowe.</p>	<p>włączającej osoby z niepełnosprawnościami.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praca w grupach – stworzenie kampanii promocyjnej dla wybranej grupy wiekowej lub zdrowotnej. • Refleksja indywidualna – opracowanie osobistego planu promowania ruchu w swoim otoczeniu. 	
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

14	Argumenty za aktywnością fizyczną – różne grupy wiekowe i osoby o zróżnicowanych potrzebach zdrowotnych	Dział III. Aktywność fizyczna	4)	<p>Znaczenie aktywności fizycznej w różnych etapach życia – dostosowanie intensywności i rodzaju ruchu do wieku (dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy).</p> <p>Specjalne potrzeby zdrowotne a ruch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • planowanie ciąży, ciąża, okres po porodzie; • menopauza i andropauza; • niepełnosprawności fizyczne i sensoryczne; • choroby przewlekłe: cukrzyca typu 1 i 2, nadciśnienie, choroby serca, depresja, stany lękowe, choroba nowotworowa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Praca w grupach – przygotowanie argumentów za aktywnością fizyczną dla wybranej grupy wiekowej lub zdrowotnej. • Debata oksfordzka „Czy każdy może ćwiczyć w takim samym zakresie?”. • Analiza źródeł – porównanie zaleceń WHO, Ministerstwa Zdrowia i innych instytucji. • Burza mózgów – korzyści z ruchu w danej grupie wiekowej lub przy konkretnej chorobie. • Case study – przykłady osób, które dzięki dostosowanej aktywności poprawiły stan zdrowia. 	1
----	---	----------------------------------	----	---	---	---

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Korzyści dla poszczególnych grup – fizyczne, psychiczne, społeczne.</p> <p>Zasady bezpieczeństwa – dostosowanie obciążenia, konsultacja z lekarzem, unikanie przeciążenia.</p> <p>Źródła informacji o aktywności fizycznej – WHO, Ministerstwo Zdrowia, publikacje naukowe, certyfikowani specjaliści.</p> <p>Kryteria rzetelności źródeł – wiarygodni autorzy, aktualne dane, oparcie na badaniach naukowych.</p> <p>Umiejętność argumentowania – formułowanie przekonujących i popartych faktami</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksja indywidualna – opracowanie osobistych argumentów, które można wykorzystać do zachęcenia innych do aktywności fizycznej. 	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				argumentów dla różnych odbiorców.		
15	Planowanie posiłków w różnych dietach – wpływ na zdrowie człowieka i środowisko	Dział IV. Odżywianie	1)	<p>Różne modele żywienia – charakterystyka diety planetarnej, wegetariańskiej, wegańskiej, śródziemnomorskiej.</p> <p>Planowanie posiłków – bilansowanie składników odżywczych, kaloryczności i zapotrzebowania organizmu.</p> <p>Wpływ diet na zdrowie człowieka – korzyści i potencjalne ryzyka (np. niedobory składników).</p> <p>Wpływ diet na środowisko – emisja gazów cieplarnianych, zużycie wody, produkcja odpadów.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Praca w grupach – przygotowanie tygodniowego jadłospisu dla wybranej diety. Analiza źródeł – ocena wiarygodności informacji o dietach z internetu i mediów. Dyskusja moderowana „Czy dieta może ratować zdrowie i planetę jednocześnie?”. Case study – historia osoby, która zmieniła dietę z powodów zdrowotnych lub środowiskowych. Burza mózgów – pomysły na lokalne działania promujące zdrowe 	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Źródła informacji o dietach – WHO, instytuty żywienia, publikacje naukowe, rzetelne portale dietetyczne.</p> <p>Kryteria wiarygodności źródeł – wiarygodni autorzy, oparcie na badaniach, aktualność danych.</p> <p>Świadome wybory żywieniowe – dostosowanie diety do potrzeb zdrowotnych, stylu życia i wartości etycznych.</p>	<p>i zrównoważone odżywianie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refleksja indywidualna – zaplanowanie jednego dnia posiłków zgodnych z wybraną dietą. 	
16	<p style="text-align: center;">Od pola do stołu – zrównoważone praktyki żywieniowe i wpływ przetwarzania żywności na jej wartość odżywczą</p>	<p style="text-align: center;">Dział IV. Odżywianie</p>	2)	<p>Strategia „Od pola do stołu” – główne założenia: zdrowa żywność, zrównoważona produkcja, ograniczenie marnotrawstwa, ochrona środowiska.</p> <p>Zrównoważone praktyki żywieniowe – wybór produktów lokalnych i sezonowych,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja moderowana „Czy przetworzona żywność zawsze jest gorsza?”. • Burza mózgów – przykłady zrównoważonych wyborów żywieniowych w codziennym życiu. 	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>ograniczenie mięsa, wspieranie rolnictwa ekologicznego.</p> <p>Wpływ żywienia na środowisko – ślad węglowy i wodny, bioróżnorodność, zużycie energii.</p> <p>Przetwarzanie żywności – rodzaje (mechaniczne, termiczne, chemiczne, biologiczne).</p> <p>Wpływ przetwarzania na wartość odżywczą – utrata witamin i minerałów, zmiana zawartości błonnika, dodatek konserwantów i cukrów.</p> <p>Korzyści i zagrożenia przetwarzania – wydłużenie trwałości vs. ryzyko pogorszenia jakości odżywczej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praca w grupach – porównanie wartości odżywczej produktów świeżych i przetworzonych. • Case study – analiza łańcucha dostaw wybranego produktu spożywczego od produkcji po konsumenta. • Refleksja indywidualna – określenie, jakie zmiany w diecie uczniowie mogą wprowadzić, by ich praktyki żywieniowe były bardziej zrównoważone. 	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				Rola konsumenta – świadome wybory żywieniowe wspierające zdrowie i planetę.		
17	Dobrostan psychiczny – jak dbać o zdrowie umysłu i równowagę w codziennym życiu	Dział V. Zdrowie psychiczne	1)	<p>Pojęcie dobrostanu psychicznego – definicja, elementy składowe, znaczenie dla zdrowia ogólnego.</p> <p>Styl życia a zdrowie psychiczne – wpływ aktywności fizycznej, snu, odżywiania i odpoczynku na dobrostan.</p> <p>Świadomość emocji i potrzeb – rozpoznawanie, nazywanie i akceptowanie emocji, umiejętność wyrażania potrzeb.</p> <p>Relacje społeczne – znaczenie wsparcia społecznego, empatii i komunikacji.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja moderowana „Co dla mnie oznacza równowaga w życiu?”. • Burza mózgów – sposoby dbania o zdrowie psychiczne w szkole i w domu. • Ćwiczenie praktyczne – prowadzenie dziennika emocji i potrzeb przez tydzień. • Praca w grupach – opracowanie szkolnej inicjatywy wspierającej dobrostan uczniów. • Analiza źródeł – badania naukowe o wpływie natury 	2

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Równowaga między obowiązkami a czasem wolnym – zarządzanie czasem, unikanie przeciążenia.</p> <p>Działanie na rzecz społeczności lokalnej – wolontariat, projekty społeczne, pomoc sąsiedzka.</p> <p>Kontakt z przyrodą – wpływ środowiska naturalnego na redukcję stresu i poprawę nastroju.</p> <p>Profilaktyka zaburzeń psychicznych – strategie radzenia sobie ze stresem, zapobieganie wypaleniu.</p>	<p>i aktywności społecznej na zdrowie psychiczne.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refleksja indywidualna – zaplanowanie osobistego planu dbania o równowagę psychiczną. 	
18	Komunikowanie uczuć i budowanie bezpiecznych relacji	Dział V. Zdrowie psychiczne	2)	<p>Znaczenie komunikowania uczuć – rola komunikacji w budowaniu zaufania i zrozumienia w relacjach.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie praktyczne – formułowanie komunikatów „ja” w trudnych sytuacjach. 	2

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

	w rodzinie i społeczeństwie			<p>Sposoby wyrażania uczuć – werbalne i niewerbalne, konstruktywne formułowanie komunikatów („ja” zamiast „ty”).</p> <p>Budowanie prawidłowych relacji – oparte na szacunku, zaufaniu, empatii i wzajemnym wsparciu.</p> <p>Bezpieczne relacje interpersonalne – rozpoznawanie granic, unikanie relacji toksycznych, dbanie o własne i cudze poczucie bezpieczeństwa.</p> <p>Uważność w relacjach – obecność „tu i teraz”, aktywne słuchanie, zauważanie potrzeb innych.</p> <p>Wyrażanie wdzięczności – wpływ na dobrostan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja moderowana „Jakie cechy ma bezpieczna relacja?”. • Burza mózgów – sposoby okazywania wdzięczności w codziennym życiu. • Metoda dramy – odgrywanie scenek przedstawiających różne sposoby reagowania w relacjach. • Praca w parach – aktywne słuchanie i parafraza wypowiedzi rozmówcy. • Refleksja indywidualna – zapisanie trzech sytuacji z tygodnia, w których można było okazać wdzięczność. 	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>psychiczny, poprawę jakości relacji, wzmacnianie więzi.</p> <p>Rola relacji w zdrowiu psychicznym – wsparcie emocjonalne jako czynnik ochronny przed stresem i kryzysami.</p>		
19	<p>Świadome decyzje życiowe – jak radzić sobie z presją otoczenia i wpływem mediów</p>	<p>Dział V. Zdrowie psychiczne</p>	3)	<p>Presja otoczenia – definicja, przykłady w szkole, rodzinie, grupie rówieśniczej.</p> <p>Wpływ internetu i mediów społecznościowych – mechanizmy kształtowania opinii, autoprezentacja, filtry informacyjne.</p> <p>Oczekiwania społeczne – normy, stereotypy, presja sukcesu i wyglądu.</p> <p>Skutki presji – pozytywne (motywacja) i negatywne (stres,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – rozkład na czynniki pierwsze posta z mediów społecznościowych lub reklamy. • Dyskusja moderowana „Czy presja zawsze jest zła?”. • Burza mózgów – sposoby odmawiania w sytuacjach presji rówieśniczej. • Case study – historia osoby podejmującej decyzję pod wpływem nacisków. 	2

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>obniżenie poczucia własnej wartości, podejmowanie ryzykownych decyzji).</p> <p>Analiza przekazów medialnych – rozpoznawanie manipulacji, dezinformacji, reklamy ukrytej.</p> <p>Świadome podejmowanie decyzji – krytyczne myślenie, ustalanie własnych priorytetów i wartości.</p> <p>Strategie radzenia sobie z presją – asertywność, selekcja treści, wsparcie zaufanych osób.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Praca w grupach – stworzenie listy kryteriów oceny rzetelności treści w internecie. Refleksja indywidualna – opis sytuacji, w której uczeń oparł się presji i był zadowolony z decyzji. 	
20	Samooceń i racjonalne myślenie o sobie, innych i świecie	Dział V. Zdrowie psychiczne	1) – fakultatywny	<p>Samooceń – definicja, znaczenie dla funkcjonowania psychicznego i społecznego.</p> <p>Adekwatna samooceń – oparta na realistycznej ocenie</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ćwiczenie praktyczne – identyfikacja własnych nieracjonalnych przekonań i zapisanie racjonalnych odpowiedników. 	2

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>własnych możliwości i osiągnięć.</p> <p>Nieadekwatna samoocena – zbyt niska lub zbyt wysoka; konsekwencje w relacjach i podejmowaniu decyzji.</p> <p>Źródła samooceny – doświadczenia życiowe, opinie innych, media, sukcesy i porażki.</p> <p>Nieracjonalne przekonania – przykłady (np. „Muszę być idealny”, „Wszyscy mnie oceniają”).</p> <p>Przekształcanie przekonań – techniki zamiany myśli nieracjonalnych na racjonalne (np. w modelu ABCD, w oparciu o dowody i fakty).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja moderowana „Czy wysoka samoocena zawsze jest dobra?”. • Burza mózgów – cechy osoby z adekwatną samooceną. • Case study – analiza sytuacji, w której samoocena wpłynęła na wynik działania. • Praca w parach – odgrywanie dialogu, w którym jedna osoba wspiera drugą w racjonalnym spojrzeniu na problem. <p>Refleksja indywidualna – prowadzenie tygodniowego dziennika pozytywnych cech i osiągnięć.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				Korzyści racjonalnego myślenia – większa pewność siebie, odporność na stres, lepsze relacje.		
21	Granice psychiczne, nadodpowiedzialność i reagowanie na zachowania bierno-agresywne	Dział V. Zdrowie psychiczne	2) – fakultatywny	Granice psychiczne – definicja, znaczenie dla poczucia bezpieczeństwa i zdrowia psychicznego. Rozpoznawanie i zaznaczanie swoich granic – komunikaty werbalne i niewerbalne, konsekwentne postawy. Pojęcie nadodpowiedzialności – kiedy odpowiedzialność za innych staje się obciążeniem; skutki psychiczne i społeczne. Szacunek dla granic innych osób – aktywne słuchanie, reagowanie na sygnały	<ul style="list-style-type: none"> • Metoda dramy – odgrywanie scenek pokazujących stawianie granic i reagowanie na ich naruszanie. • Dyskusja moderowana „Czy każdy ma prawo do własnej przestrzeni psychicznej?”. • Burza mózgów – sposoby komunikowania granic w sposób spokojny i stanowczy. • Case study – analiza sytuacji, w której nadodpowiedzialność 	2

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>i potrzeby, unikanie naruszania przestrzeni psychicznej.</p> <p>Zachowania „na zewnątrz miło, w środku złość” – co to jest, przykłady (np. udawanie, że kogoś nie słyszysz, celowe spóźnianie się, złośliwe żarty, sarkazm), wpływ tego zachowania na relacje z innymi.</p> <p>Jak reagować na takie zachowania – mówienie wprost, co nam przeszkadza, nazywanie tego, co się dzieje, spokojne rozmowy zamiast kłótni.</p> <p>Korzyści z umiejętnego stawiania granic – większa autonomia, lepsze relacje, redukcja stresu.</p>	<p>doprowadziła do wypalenia lub konfliktu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie praktyczne – identyfikowanie przykładów zachowań bierno-agresywnych w codziennym życiu. • Refleksja indywidualna – zapisanie trzech sytuacji, w których uczeń mógłby lepiej zadbać o swoje granice. 	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

22	Odpowiedzialność za własny rozwój i kompetencje potrzebne do szczęśliwego życia	Dział VI. Zdrowie społeczne	1)	<p>Odpowiedzialność za rozwój osobisty – znaczenie samodzielnych decyzji i konsekwencji wyborów.</p> <p>Planowanie ścieżki rozwoju – ustalanie celów, monitorowanie postępów, elastyczność w dostosowywaniu planów.</p> <p>Czynniki wspierające rozwój – edukacja, doświadczenia życiowe, relacje, zdrowy styl życia.</p> <p>Kompetencje kluczowe dla dorosłego życia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • umiejętność uczenia się i adaptacji, • komunikacja interpersonalna, 	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksja indywidualna – stworzenie listy swoich kompetencji i obszarów do rozwoju. • Dyskusja moderowana „Czy szczęście można zaplanować?”. • Burza mózgów – jakie kompetencje będą najbardziej potrzebne za 10–20 lat. • Praca w grupach – opracowanie planu rozwoju dla wybranej ścieżki kariery lub stylu życia. • Analiza źródeł – raporty o kompetencjach przyszłości (np. od OECD – Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju, World Economic Forum). 	4
-----------	--	--	----	---	--	----------

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<ul style="list-style-type: none"> zarządzanie czasem i finansami, rozwiązywanie problemów, odporność psychiczna i radzenie sobie ze stresem. <p>Świadome życie – życie w zgodzie z wartościami i priorytetami.</p> <p>Szczęście w dorosłości – równowaga między pracą, relacjami i rozwojem osobistym.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ćwiczenie praktyczne – wyznaczenie trzech celów krótko- i długoterminowych wraz z planem realizacji. 	
23	<p>Ciąża, macierzyństwo i ojcostwo – aspekty organizacyjne, psychospołeczne i zdrowotne</p>	<p>Dział VI.</p> <p>Zdrowie społeczne</p>	2)	<p>Aspekty organizacyjne ciąży i rodzicielstwa – planowanie rodziny, opieka medyczna w ciąży, przygotowanie do porodu, podział obowiązków rodzicielskich.</p> <p>Aspekty psychospołeczne – zmiany w relacjach</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dyskusja moderowana „Jakie wyzwania niesie ze sobą rodzicielstwo?”. Burza mózgów – sposoby wsparcia kobiety w ciąży przez partnera, rodzinę i społeczność. Analiza materiału źródłowego – informacje 	4

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>partnerskich i rodzinnych, wsparcie społeczne, wpływ ciąży i rodzicielstwa na życie zawodowe i edukacyjne.</p> <p>Aspekty zdrowotne – prawidłowa dieta, aktywność fizyczna dostosowana do ciąży, kontrola stanu zdrowia matki i dziecka.</p> <p>Zagrożenia związane z alkoholem w ciąży – FAS (Płodowy Zespół Alkoholowy), FAE (Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych), wpływ alkoholu na rozwój płodu.</p> <p>Wpływ innych substancji psychoaktywnych w ciąży – nikotyna, narkotyki, niektóre leki; możliwe skutki dla dziecka.</p>	<p>medyczne o FAS i innych skutkach używek w ciąży.</p> <ul style="list-style-type: none"> Praca w grupach – opracowanie kampanii społecznej na temat zagrożeń dla zdrowia dziecka w okresie prenatalnym. Refleksja indywidualna – określenie postaw i działań wspierających odpowiedzialne rodzicielstwo. 	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Rola ojca w ciąży i macierzyństwie – wsparcie emocjonalne, organizacyjne, współodpowiedzialność za dziecko.</p> <p>Profilaktyka zagrożeń – edukacja, unikanie substancji szkodliwych, korzystanie z opieki specjalistycznej.</p>		
24	<p>Etapy i pielęgnowanie bliskich relacji oraz rozpoznawanie zachowań przemocowych</p>	<p>Dział VI. Zdrowie społeczne</p>	3)	<p>Rodzaje bliskich, długotrwałych relacji – koleżeńska, przyjacielska, romantyczna, małżeńska, partnerska.</p> <p>Etapy rozwoju relacji – nawiązywanie kontaktu, budowanie zaufania, pogłębianie więzi, rozwiązywanie konfliktów, utrzymywanie zaangażowania.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja moderowana „Co sprawia, że relacja jest trwała i zdrowa?”. • Burza mózgów – sposoby pielęgnowania przyjaźni i związków partnerskich. • Analiza przypadku – rozpoznawanie elementów przemocy w opisanej sytuacji. 	5

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Sposoby dbania o relację – komunikacja, wzajemne wsparcie, szacunek, wspólne spędzanie czasu, kompromis.</p> <p>Zachowania prawidłowe w relacjach – oparte na równości, empatii, poszanowaniu granic.</p> <p>Przemoc w relacjach – definicja, formy, mechanizmy i konsekwencje.</p> <p>Cechy przemocy fizycznej – bicie, popychanie, szarpanie, zadawanie bólu.</p> <p>Cechy przemocy psychicznej – upokarzanie, groźby, izolowanie, kontrolowanie, manipulacja emocjonalna.</p> <p>Cechy przemocy ekonomicznej – ograniczanie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praca w grupach – opracowanie zasad dobrej komunikacji w relacji. • Metoda dramy – odgrywanie scenek pokazujących prawidłowe i nieprawidłowe reakcje w relacjach. • Refleksja indywidualna – ocena własnych postaw i granic w relacjach. 	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>dostępu do pieniędzy, kontrola wydatków, uniemożliwienie pracy zarobkowej.</p> <p>Drogi pomocy – instytucje i organizacje wspierające osoby doświadczające przemocy.</p>		
25	<p>Seksualność i edukacja seksualna – rola w bezpieczeństwie i budowaniu relacji</p>	<p>Dział VII. Zdrowie seksualne</p>	1)	<p>Pojęcie seksualności – szerokie znaczenie obejmujące sferę biologiczną, emocjonalną, społeczną i kulturową.</p> <p>Rozwój seksualności – zmiany w różnych etapach życia; wpływ wychowania, doświadczeń i środowiska.</p> <p>Całozyciowa edukacja seksualna – definicja, cele, znaczenie w kształtowaniu świadomych postaw.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja moderowana „Dlaczego edukacja seksualna powinna trwać całe życie?”. • Analiza źródeł – porównanie treści edukacyjnych z różnych wiarygodnych instytucji. • Burza mózgów – jak edukacja seksualna wpływa na bezpieczeństwo i jakość relacji. • Case study – historia osoby, która dzięki 	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Korzyści edukacji seksualnej</p> <p>– wzrost świadomości, umiejętność podejmowania odpowiedzialnych decyzji, zmniejszenie ryzyka przemocy i chorób przenoszonych drogą płciową.</p> <p>Wpływ edukacji seksualnej na relacje – umiejętność komunikowania potrzeb, poszanowanie granic, kształtowanie satysfakcjonujących i bezpiecznych więzi.</p> <p>Bezpieczeństwo w kontekście seksualności – profilaktyka zdrowotna, świadoma zgoda, ochrona przed przemocą seksualną.</p> <p>Źródła rzetelnej wiedzy – instytucje zdrowia publicznego,</p>	<p>edukacji uniknęła zagrożeń lub podjęła lepsze decyzje.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praca projektowa – przygotowanie kampanii promującej rzetelną edukację seksualną. • Refleksja indywidualna – określenie obszarów, w których uczeń chciałby poszerzyć swoją wiedzę o seksualności. 	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				publikacje naukowe, certyfikowani edukatorzy.		
26	Budowa i funkcje narządów płciowych oraz znaczenie mięśni dna miednicy dla zdrowia	Dział VII. Zdrowie seksualne	2)	<p>Narządy płciowe wewnętrzne i zewnętrzne – budowa, lokalizacja i funkcje.</p> <p>Znaczenie narządów płciowych dla zdrowia – rola w układzie rozrodczym, hormonalnym i ogólnym stanie organizmu.</p> <p>Profilaktyka zdrowia narządów płciowych – samobadania, badania profilaktyczne, higiena, unikanie czynników ryzyka chorób.</p> <p>Mięśnie dna miednicy – położenie, funkcje wspierające narządy wewnętrzne, kontrola trzymania moczu i stolca.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna – schematy budowy narządów płciowych i mięśni dna miednicy. • Dyskusja moderowana „Dlaczego profilaktyka zdrowia narządów płciowych jest często pomijana?”. • Analiza źródeł – materiały edukacyjne z instytucji medycznych i organizacji zdrowotnych. • Instruktaż teoretyczny – lokalizowanie i napinanie mięśni dna miednicy. • Rozmowa w grupie „Dlaczego narządy płciowe są dla wielu osób tematem 	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Znaczenie mięśni dna miednicy dla zdrowia fizycznego – zapobieganie nietrzymaniu moczu, wspomaganie postawy ciała.</p> <p>Znaczenie mięśni dna miednicy dla zdrowia seksualnego – wpływ na doznania, satysfakcję seksualną i funkcje rozrodcze.</p> <p>Ćwiczenia mięśni dna miednicy – przykłady (ćwiczenia Kegla), zasady prawidłowego wykonywania, profilaktyka problemów u kobiet i mężczyzn.</p>	<p>tabu?”:</p> <p>skąd bierze się wstyd lub skrępowanie (nawet podczas rozmowy z lekarzem), jak można przełamywać te bariery w sposób bezpieczny i z szacunkiem dla siebie i innych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refleksja indywidualna – opracowanie własnego planu dbania o zdrowie układu rozrodczego, w sposób, który pozwala mówić o tym bez skrępowania. 	
27	Płodność i niepłodność – czynniki, profilaktyka i metody leczenia	Dział VII. Zdrowie seksualne	5)	<p>Czynniki wpływające na płodność – wiek, zdrowie ogólne, dieta, aktywność fizyczna, stres, używki, czynniki środowiskowe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja moderowana „Czy styl życia młodych ludzi dziś sprzyja płodności?”. 	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Sposoby dbania o płodność – zdrowy styl życia, regularne badania, unikanie substancji szkodliwych, kontrola masy ciała.</p> <p>Zjawisko niepłodności – definicja, skala problemu w Polsce i na świecie.</p> <p>Przyczyny niepłodności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • biologiczne (zaburzenia hormonalne, choroby narządów rozrodczych), • środowiskowe (zanieczyszczenia, promieniowanie), • związane z niezdrowym stylem życia (otyłość, palenie, alkohol, stres). 	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – raporty WHO i polskich instytucji medycznych o płodności i niepłodności. • Burza mózgów – sposoby profilaktyki niepłodności w codziennym życiu. • Ćwiczenie –jak wspierać osobę, która mówi nam o swojej niepłodności? Dyskutujemy o tym, co można powiedzieć, aby okazać wsparcie i zrozumienie (np. wystuchanie bez oceniania, pytanie o potrzeby, unikanie presji), a czego lepiej unikać, by nie ranić uczuć (np. dawanie „złotych rad”, bagatelizowanie problemu, porównywanie do innych). 	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Skutki niepłodności – emocjonalne, społeczne, ekonomiczne.</p> <p>Formy leczenia niepłodności – farmakologiczne, chirurgiczne, techniki wspomaganego rozrodu.</p> <p>Metoda in vitro – definicja, przebieg, różnice w stosunku do innych metod (inseminacja, stymulacja hormonalna).</p> <p>Znaczenie wsparcia psychologicznego – rola w procesie leczenia i radzeniu sobie z problemem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna – porównanie metod leczenia niepłodności, w tym in vitro i innych. • Refleksja indywidualna – zapisanie własnych nawyków, które w przyszłości mogą wspierać lub ograniczać płodność. 	
28	Ciąża, poród i opieka okołoporodowa – zdrowie matki i dziecka	Dział VII. Zdrowie seksualne	6)	<p>Przebieg ciąży – etapy rozwoju płodu, zmiany w organizmie kobiety, potrzeby zdrowotne matki.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna – etapy ciąży i rodzaje porodów. • Dyskusja moderowana „Dlaczego edukacja 	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Poród fizjologiczny – naturalny przebieg, fazy porodu, rola personelu medycznego.</p> <p>Poród zabiegowy – interwencje medyczne (np. kleszcze, próżnościąg) i ich wskazania.</p> <p>Cesarskie cięcie – przebieg zabiegu, wskazania.</p> <p>Wpływ ciąży i porodu na zdrowie –krótko- i długoterminowe skutki dla matki i dziecka.</p> <p>Karmienie piersią – znaczenie dla zdrowia dziecka i matki, zalecenia WHO, najczęstsze wyzwania.</p> <p>Połów – zmiany fizyczne i psychiczne, higiena, regeneracja organizmu.</p>	<p>przedporodowa jest ważna?”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – standardy opieki okołoporodowej w Polsce i zalecenia WHO. • Case study – porównanie przebiegu porodu fizjologicznego, zabiegowego i cesarskiego cięcia. • Burza mózgów – formy wsparcia psychicznego dla kobiet w ciąży. • Refleksja indywidualna – opis, jakie wsparcie uczeń mógłby zaoferować osobie oczekującej dziecka w swoim otoczeniu. 	
--	--	--	--	---	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Opieka nad noworodkiem – podstawowe zasady pielęgnacji, karmienia, bezpieczeństwa.</p> <p>Wsparcie edukacyjne i psychiczne – rola edukacji przedporodowej, grup wsparcia, partnera i rodziny.</p> <p>Organizacja opieki okołoporodowej – standardy opieki w Polsce, prawa kobiet w ciąży i po porodzie.</p>		
29	<p>Zmiany klimatu a zdrowie – rozpoznawanie dezinformacji i wiarygodnych źródeł informacji</p>	<p>Dział VIII.</p> <p>Zdrowie środowiskowe</p>	1)	<p>Zmiany klimatu – definicja, główne przyczyny, skutki dla środowiska i ludzi.</p> <p>Wpływ zmian klimatu na zdrowie.</p> <p>Dezinformacja klimatyczna – czym jest, przykłady najczęściej</p>	<ul style="list-style-type: none"> Analiza źródeł – porównanie artykułu z rzetelnego źródła i materiału zawierającego dezinformację. Dyskusja moderowana „Dlaczego zmiany klimatu są tematem manipulacji informacyjnej?”. 	5

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>powtarzanych mitów i fałszywych narracji.</p> <p>Techniki dezinformacji – manipulowanie danymi, fałszywe autorytety, wyrwanie faktów z kontekstu.</p> <p>Kryteria oceny źródeł – wiarygodni autorzy, rzetelne źródła danych, aktualność, recenzje naukowe.</p> <p>Rzetelne źródła informacji – IPCC (Międzypaństwowy Zespół ds. Zmian Klimatu), WHO, Ministerstwo Klimatu, publikacje naukowe.</p> <p>Rola edukacji klimatycznej – podnoszenie świadomości i umiejętności krytycznej analizy treści.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów – sposoby weryfikowania informacji klimatycznych w codziennym życiu. • Case study – analiza przykładu kampanii dezinformacyjnej dotyczącej zmian klimatu. • Praca w grupach – stworzenie listy wiarygodnych źródeł informacji o zmianach klimatu i ich wpływie na zdrowie. • Refleksja indywidualna – opis, jak uczeń sprawdza informacje, zanim w nie uwierzy lub je udostępni. 	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

30	Ochrona prywatności w internecie – bezpieczeństwo własne i bliskich oraz zjawisko sharentingu	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	1)	<p>Pojęcie prywatności – znaczenie w życiu codziennym i w przestrzeni cyfrowej.</p> <p>Sposoby ochrony prywatności online – ustawienia prywatności w mediach społecznościowych, bezpieczne hasła, ograniczanie udostępniania danych.</p> <p>Ochrona prywatności bliskich – zasady publikowania zdjęć i informacji o innych osobach za ich zgodą.</p> <p>Sharenting – definicja, przykłady, skala zjawiska.</p> <p>Zagrożenia związane z sharentingiem – kradzież tożsamości, wykorzystanie wizerunku, trwały ślad cyfrowy,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja moderowana „Czy rodzice powinni publikować zdjęcia dzieci w sieci?”. • Analiza źródeł – artykuły i raporty o sharentingu i ochronie danych osobowych. • Burza mózgów – sposoby zabezpieczania prywatności w mediach społecznościowych. • Case study – historia naruszenia prywatności w wyniku publikacji zdjęcia lub danych. • Praca w grupach – opracowanie kodeksu bezpiecznego udostępniania treści w sieci. 	2
-----------	--	--	----	---	---	----------

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>naruszanie prawa do prywatności dziecka.</p> <p>Aspekty prawne – prawo do wizerunku, ochrona danych osobowych, regulacje Ogólnego Rozporządzenia o Ochronie Danych (RODO).</p> <p>Świadome korzystanie z internetu – odpowiedzialne publikowanie treści, edukacja cyfrowa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksja indywidualna – ocena własnych nawyków publikowania treści online. 	
31–32	<p>Projekt edukacyjny</p> <p>Proponowane tematy:</p> <p>„Zdrowie, relacje i środowisko – jak świadome wybory kształtują nasze życie”</p> <p>lub</p> <p>„Od dobrostanu do bezpieczeństwa</p>	Zgodnie z wybranym tematem	Zgodnie z wybranym tematem	Adekwatne do wybranego tematu	<ul style="list-style-type: none"> • Określenie celu projektu. • Sformułowanie problemu i pytań badawczych. • Zaplanowanie działań. • Zebranie informacji. • Analiza i opracowanie wyników. • Przygotowanie produktu końcowego. • Prezentacja wyników. 	

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

	<p>cyfrowego – kompleksowe podejście do edukacji prozdrowotnej i społecznej”</p> <p><i>Tematykę projektu określa nauczyciel lub wybierają ją uczniowie.</i></p>				<ul style="list-style-type: none"> Ewaluacja projektu. 	
--	--	--	--	--	---	--

Lekcje 33–64: drugi rok nauki w szkole ponadpodstawowej

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne – propozycje do wyboru	Nr modułu
33	Od hipotezy do leku – rola badań naukowych i klinicznych w profilaktyce i leczeniu chorób w kontekście wiedzy zdobytej w ramach edukacji zdrowotnej	Dział X. System ochrony zdrowia	2)	<p>Znaczenie dowodów naukowych – czym są, jak odróżnić rzetelne dane od opinii; hierarchia wiarygodności dowodów w medycynie.</p> <p>Rola badań w profilaktyce i terapii – przykłady odkryć opartych na badaniach, które zmieniły zdrowie publiczne (szczepienia, leki, testy diagnostyczne).</p> <p>Etapy badań klinicznych – fazy I–IV, od badań</p>	<ul style="list-style-type: none"> Analiza studium przypadku – uczniowie analizują opis hipotetycznego nowego leku i planują, jak przeprowadzić badania kliniczne (fazy, grupa badana, kontrola, metody pomiaru). Symulacja rekrutacji do badania – uczniowie w rolach pacjenta i badacza (odczytanie formularza świadomej 	3

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>bezpieczeństwa po monitorowanie długoterminowe.</p> <p>Zasady etyczne badań – zgoda uczestnika, poufność, ocena ryzyka i korzyści, rola komisji bioetycznych.</p> <p>Udział pacjenta w badaniu – prawa, obowiązki, potencjalne korzyści i zagrożenia; różnice między badaniem klinicznym a standardowym leczeniem.</p> <p>Przykłady współczesnych badań.</p>	<p>zgody, wyjaśnianie wątpliwości).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – praca z fragmentami publikacji naukowych; uczniowie wyszukują kluczowe wnioski i oceniają wiarygodność źródła. • Mapa myśli – tworzenie schematu pokazującego drogę od odkrycia naukowego do wprowadzenia terapii do praktyki klinicznej. • Refleksja indywidualna „Czy wzięłbym/wzięłabym udział w badaniu klinicznym? Jakie czynniki wpłynęłyby na moją decyzję?”. 	
--	--	--	--	--	---	--

34	Transplantologia i dawstwo – zasady, rodzaje zgody i rola bliskich	Dział II. Zdrowie fizyczne	8)	<p>Transplantologia – definicja, cele, znaczenie dla ratowania życia i poprawy jego jakości.</p> <p>Dawstwo narządów, szpiku i krwi – na czym polega, kto może zostać dawcą, procedury i wymagania.</p> <p>Rodzaje zgody na pobranie narządów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zgoda świadoma – wyrażona wprost przez dawcę; • zgoda domniemana – obowiązująca w Polsce, jeśli brak sprzeciwu; • sprzeciw wyrażony za życia – formy złożenia sprzeciwu (Centralny Rejestr Sprzeciwów, pisemne oświadczenie). 	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja moderowana „Czy każdy powinien zostać potencjalnym dawcą narządów?”. • Analiza źródeł – przepisy prawa polskiego i rekomendacje WHO dotyczące transplantologii. • Case study – historia biorcy, któremu przeszczep uratował życie. • Burza mózgów – sposoby promowania idei dawstwa w społeczności lokalnej. • Praca w grupach – opracowanie kampanii informacyjnej o rodzajach zgody na pobranie narządów. • Refleksja indywidualna – spisanie swojego stanowiska w sprawie 	1
-----------	---	---	----	---	--	----------

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Rola osób bliskich dawcy – przekazywanie wiedzy o woli zmarłego, wsparcie decyzji medycznych.</p> <p>Aspekty etyczne i prawne – prawa dawcy i biorcy, bezpieczeństwo procedur, przeciwdziałanie handlowi narządami.</p> <p>Znaczenie promocji dawstwa – rola kampanii społecznych i edukacji publicznej.</p>	dawstwa i uzasadnienie decyzji.	
35	Profilaktyka chorób zakaźnych	Dział II. Zdrowie fizyczne	1) – fakultatywne	<p>Choroby zakaźne – definicja, przykłady (wirusowe, bakteryjne, pasożytnicze).</p> <p>Profilaktyka chorób zakaźnych – higiena osobista, szczepienia ochronne, zdrowy styl życia, unikanie ryzyka zakażenia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dyskusja moderowana „Czy wszystkie choroby zakaźne można wyeliminować dzięki szczepieniom?”. Analiza źródeł – zalecenia WHO i Głównego Inspektoratu Sanitarnego 	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Profilaktyka na różnych etapach życia – badania przesiewowe, szczepienia dostosowane do wieku, edukacja zdrowotna.</p> <p>Podróże do rejonów endemicznych – szczepienia obowiązkowe i zalecane, profilaktyka farmakologiczna, zasady bezpieczeństwa.</p>	<p>(GIS) dotyczące profilaktyki w podróżach.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Case study – plan profilaktyki zdrowotnej dla osoby podróżującej w rejon endemiczny. • Refleksja indywidualna – czy podejmuję działania, które pomagają zapobiegać chorobom, czy raczej odkładam je na później. 	
36	<p>Dobór programu aktywności fizycznej w oparciu o rekomendacje i rzetelne źródła informacji</p>	<p>Dział III. Aktywność fizyczna</p>	2)	<p>Znaczenie planowania aktywności fizycznej – dostosowanie do wieku, stanu zdrowia, kondycji i celów.</p> <p>Rodzaje aktywności – aerobowa, siłowa, rozciągająca, równoważna; przykłady ćwiczeń dla różnych grup wiekowych i zdrowotnych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie praktyczne – ułożenie tygodniowego programu aktywności fizycznej dla siebie i innej osoby. • Analiza źródeł – porównanie zaleceń WHO z informacjami z mediów społecznościowych. 	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Rekomendacje dotyczące aktywności – zalecenia WHO i Ministerstwa Zdrowia (częstotliwość, intensywność, czas trwania).</p> <p>Kryteria wyboru ćwiczeń – bezpieczeństwo, efektywność, dostępność sprzętu i miejsca.</p> <p>Źródła informacji – publikacje naukowe, certyfikowani trenerzy, portale zdrowotne, materiały edukacyjne instytucji publicznych.</p> <p>Dostosowanie planu aktywności dla innych osób – uwzględnianie indywidualnych potrzeb i ograniczeń.</p> <p>Monitorowanie postępów – proste metody oceny efektów aktywności.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów – pomysły na aktywność fizyczną bez kosztów i specjalistycznego sprzętu. • Praca w parach – wzajemne konsultowanie planów aktywności pod kątem bezpieczeństwa i efektywności. • Refleksja indywidualna – ocena, czy obecny poziom aktywności ucznia jest zgodny z rekomendacjami. 	
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

37	Sedentarny styl życia – skutki dla zdrowia i sposoby przeciwdziałania	Dział III. Aktywność fizyczna	5)	<p>Sedentarny styl życia – definicja, przykłady zachowań siedzących w codziennym życiu.</p> <p>Wpływ siedzącego trybu życia na zdrowie fizyczne – zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, otyłości, cukrzycy typu 2, osłabienie mięśni i kości.</p> <p>Wpływ na zdrowie psychiczne – obniżenie nastroju, spadek energii, problemy z koncentracją, większe ryzyko depresji.</p> <p>Skutki w różnych grupach wiekowych – dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy.</p> <p>Sposoby przeciwdziałania – wprowadzanie regularnych przerw w siedzeniu, aktywność</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja moderowana „Czy siedzący tryb życia to choroba cywilizacyjna?”. • Analiza źródeł – badania dotyczące skutków bezczynności ruchowej. • Burza mózgów – sposoby zwiększenia codziennej dawki ruchu w szkole i w domu. • Ćwiczenie praktyczne – stworzenie planu dnia minimalizującego czas siedzenia. • Praca w parach – wzajemna ocena stylu życia i wskazanie obszarów wymagających więcej ruchu. • Refleksja indywidualna – zapisanie trzech zmian, które uczeń może 	1
-----------	--	--	----	--	--	----------

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>w pracy i w domu, ćwiczenia dostosowane do wieku i stanu zdrowia.</p> <p>Dostosowanie aktywności do ograniczeń zdrowotnych – ćwiczenia o niskiej intensywności, aktywność w wodzie, spacer, ćwiczenia wzmacniające postawę.</p> <p>Rola edukacji i planowania – świadome włączanie ruchu w codzienny harmonogram.</p>	<p>wprowadzić w swoim trybie życia od jutra.</p>	
38	<p>Zagrożenia związane z nadmierną aktywnością fizyczną i sposoby ich unikania</p>	<p>Dział III. Aktywność fizyczna</p>	6)	<p>Zagrożenia wynikające z nadmiernej aktywności fizycznej – przemęczenie fizyczne i psychiczne, zaburzenia snu, skłonność do urazów, spadek odporności.</p> <p>Kompulsywne wykonywanie ćwiczeń – definicja, przyczyny,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja moderowana „Czy można ćwiczyć za dużo?”. • Analiza źródeł – aplikacje i serwisy do monitorowania jakości powietrza. • Burza mózgów – sposoby regeneracji po intensywnym wysiłku. 	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>skutki dla zdrowia fizycznego i psychicznego.</p> <p>Ryzyko związane z aktywnością na świeżym powietrzu przy złej jakości powietrza – epizody smogowe, tereny o zwiększonej emisji spalin i pyłów.</p> <p>Wpływ zanieczyszczeń powietrza na organizm podczas wysiłku – układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, odpornościowy.</p> <p>Sposoby unikania zagrożeń – planowanie intensywności wysiłku, dni odpoczynku, monitorowanie jakości powietrza, wybór odpowiednich miejsc i pór ćwiczeń.</p> <p>Znaczenie regeneracji – rola snu, odżywiania, nawodnienia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Case study – historia osoby z kontuzją lub przemęczeniem spowodowanym nadmiernymi treningami. • Ćwiczenie praktyczne – zaplanowanie tygodniowego harmonogramu aktywności z uwzględnieniem dni odpoczynku i warunków atmosferycznych. • Refleksja indywidualna – zapisanie sygnałów, które w moim organizmie mogą świadczyć o przetrenowaniu. 	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>i odnowy biologicznej w profilaktyce przeciążeń.</p> <p>Świadome planowanie aktywności – dostosowanie treningu do aktualnego stanu zdrowia, kondycji i warunków środowiskowych.</p>		
39	<p>Planowanie i organizacja wycieczki turystycznej w duchu zrównoważonej turystyki</p>	<p>Dział III. Aktywność fizyczna</p>	7)	<p>Rodzaje turystyki – piesza, rowerowa, górską, wodną; różnice w wymaganiach i przygotowaniu.</p> <p>Znaczenie turystyki dla zdrowia – korzyści fizyczne (kondycja, wydolność), psychiczne (relaks, redukcja stresu) i społeczne (integracja, budowanie więzi).</p> <p>Planowanie wycieczki – wybór trasy, czas trwania, analiza</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie praktyczne – przygotowanie szczegółowego planu wycieczki turystycznej w grupach. • Dyskusja moderowana „Dlaczego turystyka jest ważna dla zdrowia i społeczeństwa?”. • Burza mózgów – pomysły na ekologiczne zachowania w podróży. • Case study – analiza udanej lub nieudanej 	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>trudności, przygotowanie sprzętu, prowiantu i odzieży.</p> <p>Organizacja i bezpieczeństwo</p> <p>– zasady poruszania się w terenie, pierwsza pomoc, informowanie bliskich o planach, stosowanie się do regulaminów.</p> <p>Zasady zrównoważonej turystyki – ochrona przyrody, unikanie śmiecenia, minimalizowanie śladu ekologicznego, wspieranie lokalnych społeczności.</p> <p>Realizacja wycieczki – odpowiedzialne zachowanie podczas podróży, dbanie o własne bezpieczeństwo i komfort innych uczestników.</p>	<p>wyprawy pod kątem organizacyjnym i ekologicznym.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praca projektowa – zaplanowanie i przeprowadzenie krótkiej wycieczki szkolnej. • Refleksja indywidualna – opis wrażeń i wniosków po udziale w wycieczce. 	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				Ewaluacja wycieczki – ocena przebiegu, wniosków i doświadczeń z podróży.		
40	Reklamy i trendy żywieniowe – ich wpływ na wybory dietetyczne, zdrowie i środowisko	Dział IV. Odżywianie	3)	<p>Reklamy żywności – techniki perswazji, przekazy emocjonalne, wpływ na decyzje konsumenckie.</p> <p>Trendy żywieniowe – diety popularne w mediach (np. ketogeniczna, bezglutenowa, superfoods) oraz ich marketingowa otoczką.</p> <p>Wpływ reklam i trendów na osobiste wybory – kształtowanie preferencji smakowych, nawyków żywieniowych i przekonań o zdrowiu.</p> <p>Konsekwencje zdrowotne wyborów dietetycznych – korzyści i zagrożenia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – porównanie treści z reklam z zaleceniami naukowymi. • Dyskusja moderowana „Czy trendy żywieniowe mogą być groźne dla zdrowia?”. • Burza mózgów – przykłady ekologicznych wyborów dietetycznych. • Case study – historia osoby, która zmieniła dietę pod wpływem reklamy lub trendu i skutki tej decyzji. • Praca w grupach – przygotowanie argumentów „za” 	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>wynikające z podążania za trendami bez rzetelnej wiedzy.</p> <p>Wpływ na środowisko – produkcja żywności a emisja dwutlenku węgla, zużycie wody, marnowanie żywności.</p> <p>Rzetelne źródła informacji o żywieniu – instytuty żywienia, publikacje naukowe, zalecenia WHO.</p> <p>Formułowanie argumentów – opieranie się na faktach, umiejętność krytycznej oceny przekazów reklamowych.</p>	<p>i „przeciw” dla wybranego trendu żywieniowego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refleksja indywidualna – analiza własnych wyborów żywieniowych i źródeł, z których pochodzą inspiracje. 	
41	Potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi na różnych etapach życia	Dział V. Zdrowie psychiczne	4)	<p>Zaburzenia psychiczne – definicja, różnorodność przyczyn (biologiczne, psychologiczne, społeczne).</p> <p>Zaburzenia odżywiania – anoreksja, bulimia,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja moderowana „Dlaczego choroby psychiczne są często źródłem stygmatyzacji?”. • Analiza źródeł – raporty WHO i instytucji zdrowia 	2

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>kompulsywne objadanie się; potrzeby w zakresie leczenia i wsparcia psychicznego.</p> <p>Zaburzenia depresyjne – objawy, leczenie, szczególne formy (depresja w ciąży, depresja poporodowa).</p> <p>Zaburzenia lękowe – fobie, zaburzenia paniczne, uogólnione zaburzenie lękowe; znaczenie poczucia bezpieczeństwa.</p> <p>Zaburzenia afektywne dwubiegunowe – potrzeba stabilizacji nastroju, wsparcia w okresach manii i depresji.</p> <p>Zaburzenia psychiatryczne – schizofrenia, psychozy reaktywne; potrzeba leczenia</p>	<p>o zaburzeniach psychicznych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów – sposoby wspierania osób z zaburzeniami w codziennym życiu. • Case study – przykłady historii pacjentów z różnymi zaburzeniami psychicznymi. • Praca w grupach – opracowanie listy potrzeb dla wybranego rodzaju zaburzenia. • Refleksja indywidualna – zapisanie, jak uczeń mógłby wesprzeć osobę z zaburzeniem psychicznym w swoim otoczeniu. 	
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>farmakologicznego, terapii i wsparcia społecznego.</p> <p>Zaburzenia neurodegeneracyjne – choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, otępienia; potrzeba opieki długoterminowej i dostosowania otoczenia.</p> <p>Wsparcie na różnych etapach życia – dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy; rola rodziny, specjalistów i instytucji.</p>		
42	<p>Specjaliści zdrowia psychicznego, nurty psychoterapii i ochrona prawna zdrowia psychicznego</p>	<p>Dział V. Zdrowie psychiczne</p>	<p>3), 4) – fakultatywne</p>	<p>Dobór pomocy specjalistycznej – kiedy i do kogo się zgłosić w zależności od problemu.</p> <p>Różnice między specjalistami:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja moderowana „Czy każdy problem wymaga wizyty u psychoterapeuty lub psychiatry?”. • Analiza źródeł – wyszukiwanie i omawianie zapisów ustawy o ochronie zdrowia psychicznego. 	2

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<ul style="list-style-type: none"> • psycholog – diagnoza psychologiczna, wsparcie emocjonalne; • psychoterapeuta – prowadzenie terapii w określonym nurcie; • psychiatra – diagnoza i leczenie farmakologiczne chorób psychicznych; • specjalista psychoterapii uzależnień – praca z osobami uzależnionymi; • trener – rozwój umiejętności, motywowanie; • coach – wsparcie w realizacji celów, rozwój osobisty. <p>Podstawowe nurty psychoterapii – poznawczo-behawioralny,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów – jak odróżnić rzetelnego specjalistę od osoby bez kwalifikacji. • Case study – dobór odpowiedniego specjalisty do opisanego przypadku. • Praca w grupach – opracowanie plakatu informacyjnego o rodzajach pomocy psychologicznej. • Refleksja indywidualna – zapisanie, jakie kryteria brałbym pod uwagę przy wyborze terapeuty. 	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>psychodynamiczny, systemowy, humanistyczny, integracyjny; ich główne założenia i zastosowanie.</p> <p>Przepisy prawne dotyczące ochrony zdrowia psychicznego – ustawa o ochronie zdrowia psychicznego w Polsce, prawa pacjenta, zasady hospitalizacji.</p> <p>Znaczenie świadomego wyboru specjalisty – dostosowanie metody i podejścia do potrzeb pacjenta.</p>		
43	<p>Szacunek dla decyzji życiowych innych osób – rodzina, związki i rodzicielstwo</p>	<p>Dział VI. Zdrowie społeczne</p>	1) – fakultatywne	<p>Różnorodność decyzji życiowych – związek formalny, nieformalny, brak związku, separacja, rozwód, rozstanie, rodzicielstwo biologiczne,</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dyskusja moderowana „Czy mamy prawo komentować cudze decyzje dotyczące życia rodzinnego?”. 	4

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>adopcyjne, zastępcze, wielodzietność, bezdzietność.</p> <p>Szacunek w komunikacji – zasady formułowania komunikatów bez oceniania, naruszania granic i stosowania stereotypów.</p> <p>Potencjalne skutki różnych decyzji – aspekty emocjonalne, społeczne, ekonomiczne i prawne.</p> <p>Znaczenie empatii – umiejętność słuchania i rozumienia perspektywy innych osób.</p> <p>Wartość prywatności i autonomii – prawo do samostanowienia w kwestiach rodzinnych i osobistych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – materiały edukacyjne o różnorodności form rodziny. • Burza mózgów – przykłady komunikatów wyrażających szacunek w trudnych rozmowach. • Case study – analiza sytuacji, w której komunikacja naruszyła prywatność lub godność. • Praca w grupach – odgrywanie scenek z wykorzystaniem komunikatów opartych na szacunku i empatii. • Refleksja indywidualna – opisanie sytuacji, w której udało się zachować 	
--	--	--	--	---	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				Etyka rozmowy – unikanie języka stygmatyzującego i naruszającego godność.	szacunek w rozmowie mimo różnicy poglądów.	
44	Prawo rodzinne w Polsce – małżeństwo, związki nieformalne i przepisy dotyczące rodzicielstwa	Dział VI. Zdrowie społeczne	2), 3) – fakultatywne	<p>Przepisy prawne dotyczące zawarcia małżeństwa – wymagania formalne, prawa i obowiązki małżonków, przeszkody małżeńskie.</p> <p>Uprawnienia i obowiązki małżonków – wspólnota majątkowa, obowiązek wzajemnej pomocy, prawo do dziedziczenia.</p> <p>Urlopy i świadczenia związane z macierzyństwem i rodzicielstwem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • urlop macierzyński, • urlop rodzicielski, • urlop wychowawczy, • urlop ojcowski. 	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – wyszukiwanie odpowiednich przepisów w Kodeksie rodzinnym i opiekuńczym oraz Kodeksie pracy. • Dyskusja moderowana „Czy związki nieformalne powinny mieć takie same prawa jak małżeństwa?”. • Case study – przykłady sytuacji prawnych związanych z rodzicielstwem i małżeństwem. • Praca w grupach – przygotowanie zestawienia praw i obowiązków 	4

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Prawa rodziców nieletnich – obowiązki i ograniczenia prawne, wsparcie instytucjonalne.</p> <p>Źródła informacji prawnej – Kodeks rodzinny i opiekuńczy, Kodeks pracy, portale rządowe, poradniki instytucji publicznych.</p> <p>Znaczenie znajomości prawa rodzinnego – ochrona swoich praw i świadome podejmowanie decyzji.</p>	<p>w małżeństwie i konkubinacie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refleksja indywidualna – zapisanie, jakie przepisy prawa rodzinnego mogą mieć znaczenie w przyszłości. 	
45	<p>Metody antykoncepcji – mechanizmy działania i kryteria wyboru</p>	<p>Dział VII. Zdrowie seksualne</p>	3)	<p>Pojęcie antykoncepcji – cel stosowania, różnice między antykoncepcją a planowaniem rodziny.</p> <p>Podział metod antykoncepcji:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mechaniczne, • hormonalne, 	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – porównanie skuteczności metod antykoncepcyjnych według wskaźnika Pearl’a. • Dyskusja moderowana „Czy istnieje idealna metoda antykoncepcji?”. 	4

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

			<ul style="list-style-type: none"> • chemiczne, • wewnątrzmaciczne, • naturalne, • chirurgiczne. <p>Mechanizmy działania poszczególnych metod.</p> <p>Kryteria wyboru metody – stan zdrowia, wiek, częstotliwość współżycia, wygoda stosowania, skuteczność, dostępność, akceptacja przez partnerów.</p> <p>Skuteczność metod – wskaźnik Pearl’a.</p> <p>Aspekty zdrowotne i bezpieczeństwo – skutki uboczne, przeciwwskazania, konsultacja lekarska.</p> <p>Znaczenie edukacji seksualnej – odpowiedzialne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów – czynniki wpływające na wybór metody antykoncepcji w różnych sytuacjach życiowych. • Case study – dobór odpowiedniej metody dla opisanego przypadku (z uwzględnieniem zdrowia i stylu życia). • Praca w grupach – przygotowanie plakatu informacyjnego o metodach antykoncepcji i ich mechanizmie działania. 	
--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				podejmowanie decyzji dotyczących życia intymnego.		
46	Profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową i aspekty prawne ochrony zdrowia seksualnego	Dział VII. Zdrowie seksualne	4)	<p>Infekcje przenoszone drogą płciową (STI) – definicja, znaczenie dla zdrowia jednostki i społeczeństwa.</p> <p>Wybrane choroby i infekcje – kiła, rzeżączka, chlamydia, zakażenia wirusami HPV (wirus brodawczaka ludzkiego), HBV (wirus zapalenia wątroby typu B), HCV (wirus zapalenia wątroby typu C), HIV (ludzki wirus niedoboru odporności, HSV (wirus opryszczki pospolitej); objawy, drogi zakażenia, powikłania.</p> <p>Profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową – bezpieczne zachowania seksualne, stosowanie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – materiały Krajowego Centrum ds. AIDS i WHO. • Dyskusja moderowana „Czy testy na choroby przenoszone drogą płciową powinny być rutynowe?”. • Burza mózgów – sposoby zachęcania społeczeństwa do wykonywania badań. • Case study – przykłady działań profilaktycznych skutecznych w ograniczaniu zakażeń. • Praca w grupach – przygotowanie kampanii informacyjnej o profilaktyce HIV i STI. 	4

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>prezerwatyw, szczepienia (np. HPV, HBV), regularne badania.</p> <p>Profilaktyka przedekspozycyjna (PrEP) i poekspozycyjna (PEP) HIV – czym są, kiedy się je stosuje, dostępność w Polsce.</p> <p>Różnica między HIV a AIDS – HIV jako wirus, AIDS jako zespół objawów spowodowanych upośledzeniem odporności.</p> <p>Miejsca wykonywania bezpłatnych i anonimowych testów – punkty konsultacyjno-diagnostyczne (PKD) i ich rola.</p> <p>Aspekty prawne – przepisy dotyczące odpowiedzialności karnej za narażenie innych na zakażenie chorobami przenoszonymi drogą płciową.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Praca w grupach – opracowanie tabeli z trzema kolumnami: <ol style="list-style-type: none"> Objaw – przykłady sygnałów, które mogą świadczyć o infekcji przenoszonej drogą. Możliwa przyczyna. Specjalista – do jakiego lekarza należy się udać w przypadku wystąpienia danego objawu. Refleksja indywidualna – ocena swojej wiedzy i postaw wobec chorób przenoszonych drogą płciową. 	
--	--	--	--	---	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				Znaczenie edukacji seksualnej – rola wiedzy w zmniejszaniu ryzyka i przeciwdziałaniu stygmatyzacji.		
47	Poronienie i aborcja – pojęcia, uwarunkowania etyczne, prawne, zdrowotne i psychospołeczne	Dział VII. Zdrowie seksualne	7)	Definicja poronienia samoistnego i wywołanego. Różnice między poronieniem a aborcją – przyczyny, przebieg, skutki zdrowotne i emocjonalne. Etyczne uwarunkowania – stanowiska różnych nurtów filozoficznych, religijnych i światopoglądów. Prawne uwarunkowania – przepisy obowiązujące w Polsce, sytuacje dopuszczalności przerwania ciąży, konsekwencje prawne.	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – przegląd aktualnych przepisów prawnych w Polsce. • Dyskusja moderowana „Dlaczego kwestia przerywania ciąży wywołuje tak silne reakcje w społeczeństwie?”. • Burza mózgów – formy wsparcia dla kobiet po poronieniu lub aborcji. • Case study – analiza przykładowych sytuacji związanych z etycznymi i prawnymi dylematami. 	4

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Zdrowotne uwarunkowania – wpływ na organizm kobiety, możliwe powikłania, znaczenie opieki medycznej i psychologicznej.</p> <p>Psychospołeczne uwarunkowania – konsekwencje emocjonalne, relacyjne i społeczne decyzji o przerwaniu ciąży.</p> <p>Wsparcie dla kobiet – dostępne formy pomocy psychologicznej, społecznej i medycznej.</p> <p>Znaczenie rzetelnej informacji – rola edukacji w świadomym podejmowaniu decyzji.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Praca w grupach – opracowanie mapy argumentów „za” i „przeciw” w kontekście etycznym, prawnym i społecznym. Refleksja indywidualna – zapisanie własnych przemyśleń na temat znaczenia wsparcia w sytuacjach kryzysowych związanych z ciążą. 	
48	Normy społeczne i świadoma zgoda	Dział VII. Zdrowie seksualne	8), 9)	<p>Pojęcie normy – znaczenie norm w organizacji życia społecznego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dyskusja moderowana „Czy zawsze trzeba pytać o zgodę?”. 	4

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

	w relacjach międzyludzkich			<p>Rodzaje norm:</p> <ul style="list-style-type: none"> • medyczna, • prawna, • statystyczna, • społeczna, • moralna, • religijna, • partnerska, • indywidualna. <p>Wyznaczniki partnerskiej normy seksualnej.</p> <p>Pojęcie świadomej zgody – dobrowolność, pełna informacja, zdolność do podjęcia decyzji, brak presji.</p> <p>Kryteria świadomej zgody.</p> <p>Sytuacje wymagające świadomej zgody – relacje seksualne, działania przyjacielskie, rodzinne,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – przykłady przepisów prawnych dotyczących zgody w różnych kontekstach. • Burza mózgów – sposoby wyrażania i uzyskiwania zgody w relacjach. • Case study – analiza sytuacji, w których zabrakło świadomej zgody i jej konsekwencje. • Praca w grupach – przygotowanie plakatu edukacyjnego o normach społecznych i zasadach świadomej zgody. • Refleksja indywidualna – opisanie sytuacji, w której uczeń zadbał o swoją lub cudzą zgodę w relacji. 	
--	---------------------------------------	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>społeczne, korzystanie z wizerunku, udział w badaniach.</p> <p>Znaczenie świadomej zgody w budowaniu zdrowych relacji – ochrona granic, wzmacnianie zaufania, zapobieganie nadużyciom.</p>		
49	<p>Przemoc seksualna – formy, mity, reagowanie i pomoc</p>	<p>Dział VII. Zdrowie seksualne</p>	10)	<p>Formy przemocy seksualnej – gwałt, molestowanie seksualne, wykorzystanie seksualne, nadużycia w relacjach władzy lub zależności.</p> <p>Molestowanie seksualne – definicja, przykłady zachowań, różnica między molestowaniem a flirtowaniem.</p> <p>Mity na temat przemocy seksualnej – stereotypy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – fragmenty Kodeksu karnego dotyczące przestępstw seksualnych. • Dyskusja moderowana „Dlaczego mity na temat przemocy seksualnej są groźne?”. • Burza mózgów – sposoby udzielania wsparcia osobie po doświadczeniu przemocy. 	4

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>dotyczące ofiar i sprawców, obalanie fałszywych przekonań.</p> <p>Sposoby reagowania – jak zadbać o swoje bezpieczeństwo, gdzie zgłosić zdarzenie, jak wspierać osobę, która ujawniła doświadczenie przemocy.</p> <p>Instytucje i organizacje pomocowe – policja, prokuratura, ośrodki interwencji kryzysowej, telefony zaufania, fundacje wspierające ofiary przemocy.</p> <p>Przepisy prawne – regulacje dotyczące przemocy seksualnej w Kodeksie karnym, prawa ofiar w toku postępowania.</p> <p>Znaczenie edukacji i świadomości –</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Case study – analiza sytuacji, w której ofiara ujawnia doświadczenie przemocy i reakcje otoczenia. • Praca w grupach – przygotowanie listy lokalnych i ogólnopolskich instytucji pomocowych. • Refleksja indywidualna – zapisanie, jakie reakcje i formy pomocy są zdaniem ucznia najwłaściwsze wobec osoby doświadczającej przemocy. 	
--	--	--	--	---	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				przeciwdziałanie przemocy seksualnej i stygmatyzacji ofiar.		
50	Zagrożenia związane z seksualnością i sposoby przeciwdziałania	Dział VII. Zdrowie seksualne	11)	<p>Uwodzenie w sieci (grooming) – definicja, etapy, mechanizmy manipulacji sprawców.</p> <p>Seksting – dobrowolne i wymuszone przesyłanie treści o charakterze seksualnym; konsekwencje prawne i psychologiczne.</p> <p>Szantaż seksualny (sextortion) – sposoby działania sprawców, skutki dla ofiar.</p> <p>Pornografia – wpływ na rozwój psychoseksualny, relacje i postrzeganie seksualności.</p> <p>Seksualizacja – presja kulturowa i medialna na</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – materiały edukacyjne policji i organizacji zajmujących się cyberbezpieczeństwem. • Dyskusja moderowana „Jak rozmawiać z rówieśnikami o bezpieczeństwie w internecie?”. • Burza mózgów – sygnały ostrzegawcze, że ktoś może być ofiarą groomingu lub sextortion. • Case study – analiza prawdziwych lub fikcyjnych historii związanych z zagrożeniami seksualnymi. 	4

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>seksualny wizerunek, skutki dla samooceny i relacji.</p> <p>Prostytucja z udziałem małoletnich – aspekty prawne, zdrowotne i psychospołeczne.</p> <p>Sposoby przeciwdziałania – bezpieczne korzystanie z internetu, zgłaszanie niebezpiecznych sytuacji, rozmowa z zaufanymi dorosłymi, edukacja seksualna, znajomość instytucji pomocowych.</p> <p>Źródła wsparcia – policja, organizacje pozarządowe, telefony zaufania, szkolni pedagodzy i psychologowie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Praca w grupach – przygotowanie kampanii edukacyjnej o bezpieczeństwie online. Refleksja indywidualna – zapisanie, jakie zasady bezpieczeństwa w sieci uczeń stosuje lub powinien stosować. 	
51	Stereotypy płciowe – wpływ na rozwój i relacje oraz	Dział VII. Zdrowie seksualne	4) – fakultatywne	Pojęcie stereotypu płciowego – definicja, przykłady stereotypów związanych	<ul style="list-style-type: none"> Dyskusja moderowana „Czy stereotypy płciowe 	5

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

	sposoby przeciwdziałania			<p>z rolami społecznymi kobiet i mężczyzn.</p> <p>Stereotypy w sferze seksualnej – fałszywe przekonania o zachowaniach, potrzebach i możliwościach seksualnych obu płci.</p> <p>Wpływ stereotypów na rozwój człowieka – kształtowanie tożsamości, samooceny, wyborów życiowych.</p> <p>Wpływ na relacje interpersonalne – uprzedzenia, dyskryminacja, konflikty w relacjach.</p> <p>Sposoby przeciwdziałania stereotypom – edukacja równościowa, krytyczne myślenie, promowanie pozytywnych wzorców,</p>	<p>mogą kiedykolwiek mieć pozytywny wpływ?”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – przykłady kampanii społecznych przeciwko stereotypom. • Burza mózgów – lista najczęściej spotykanych stereotypów płciowych i ich konsekwencje. • Case study – analiza sytuacji, w której stereotyp wpłynął na relacje lub wybory życiowe. • Praca w grupach – stworzenie plakatu edukacyjnego „Obalamy stereotypy”. • Refleksja indywidualna – opisanie doświadczenia, w którym uczeń sam zetknął się ze stereotypem 	
--	-------------------------------------	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>reagowanie na przejawy dyskryminacji.</p> <p>Znaczenie świadomości społecznej – rola mediów, szkoły i rodziny w zmianie postaw.</p>	<p>ptciowym i jak na to zareagował.</p>	
52	<p>Jak nasze otoczenie wpływa na życie i co możemy zrobić?</p>	<p>Dział VIII. Zdrowie środowiskowe</p>	<p>1) – fakultatywne</p>	<p>Pojęcie zdrowia środowiskowego – powiązanie jakości powietrza, wody, gleby i klimatu akustycznego z chorobami cywilizacyjnymi i długością życia.</p> <p>Ukryte zagrożenia – mikroplastik w wodzie pitnej, metale ciężkie w glebie, związki lotne w powietrzu wewnątrz pomieszczeń, światło nocne a rytm biologiczny.</p> <p>Źródła i mechanizmy działania zagrożeń – jak spaliny wpływają na układ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Debata problemowa „Czy odpowiedzialność za zdrowie środowiskowe spoczywa bardziej na obywatelach, czy na rządach?”. • Analiza case study – omówienie udanych inicjatyw proekologicznych w Polsce i na świecie (np. wprowadzanie stref czystego transportu). • Mapa problemów – tworzenie mapy lokalnych zagrożeń środowiskowych 	5

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>oddechowy, a pestycydy na układ hormonalny; znaczenie kumulacji substancji w organizmach.</p> <p>Działania profilaktyczne i naprawcze – od osobistych nawyków (np. wybór transportu, świadoma konsumpcja) po projekty społeczne i regulacje prawne.</p> <p>Rola współpracy międzysektorowej – przykłady, jak mieszkańcy, szkoły, samorządy i organizacje pozarządowe mogą działać wspólnie (np. programy czystego powietrza, akcje „Ciszej w mieście”).</p> <p>Planowanie i ewaluacja działań – wykorzystanie narzędzi</p>	<p>oraz propozycji rozwiązań (w grupach).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Symulacja negocjacji – role mieszkańców, władz, przedsiębiorców i ekologów w planowaniu inwestycji minimalizującej negatywny wpływ na środowisko. • Tworzenie kampanii społecznej promującej zdrowie środowiskowe (plakaty, spoty, hasła). • Refleksja pisemna „Oceń, w jakim stopniu jesteś gotów/gotowa wprowadzić zmiany wymagające wysiłku lub rezygnacji z wygody na rzecz dobra wspólnego i zdrowia przyszłych pokoleń”. 	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				SMART, analiza kosztów i efektów.		
53	Dezinformacja, fake newsy, sztuczna inteligencja i wpływ reklam na decyzje dotyczące substancji psychoaktywnych	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	2)	<p>Rodzaje dezinformacji – manipulacja informacją, półprawdy, fabrykowane treści, kontekstowe przekłamania, deepfake.</p> <p>Pojęcie fake newsów – definicja, cechy charakterystyczne, przykłady i skutki społeczne.</p> <p>Sztuczna inteligencja (ang. <i>artificial intelligence</i>, AI) – korzyści (np. w medycynie, edukacji, komunikacji), zagrożenia (np. dezinformacja, automatyzacja fake news, naruszenia prywatności).</p> <p>Wpływ reklam na postawy – mechanizmy perswazji, język i obrazy w reklamach, rola</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – badanie przykładów fake newsów i ich demaskowanie. • Dyskusja moderowana „Czy AI powinna być regulowana prawnie?”. • Burza mózgów – sposoby rozpoznawania reklam w przebraniu „informacji” w mediach społecznościowych. • Case study – analiza reklam alkoholu lub e-papierosów pod kątem stosowanych technik perswazji. • Praca w grupach – stworzenie plakatu 	3

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>emocji w podejmowaniu decyzji.</p> <p>Reklamy a używanie substancji psychoaktywnych – alkohol, nowatorskie wyroby tytoniowe (np. e-papierosy, podgrzewacze tytoniu); jak marketing może zachęcać do ich używania.</p> <p>Krytyczne myślenie – sposoby weryfikowania informacji, ocena wiarygodności źródeł.</p> <p>Odpowiedzialne korzystanie z mediów – filtrowanie treści, świadome podejmowanie decyzji konsumenckich.</p>	<p>edukacyjnego „Jak rozpoznać fake newsy?”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refleksja indywidualna – ocena własnych nawyków korzystania z mediów i źródeł informacji. 	
54	<p>Uzależnienia fizyczne i behawioralne – mechanizmy,</p>	<p>Dział IX.</p> <p>Internet i profilaktyka uzależnień</p>	3)	<p>Pojęcie uzależnienia – różnice między uzależnieniem fizycznym a behawioralnym.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja moderowana „Czy uzależnienie behawioralne jest tak samo groźne jak fizyczne?”. 	3

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

	przykłady i samoocena ryzyka			<p>Przykłady uzależnień fizycznych – alkohol, nikotyna, narkotyki.</p> <p>Przykłady uzależnień behawioralnych – hazard, gry komputerowe, media społecznościowe, kompulsywne zakupy.</p> <p>Mechanizm uzależnienia – rola układu nagrody w mózgu, tolerancja, objawy odstawienia, utrata kontroli nad zachowaniem.</p> <p>Czynniki ryzyka uzależnień – biologiczne, psychologiczne, społeczne i środowiskowe.</p> <p>Samoocena zachowań – rozpoznawanie objawów ryzykownych nawyków, analiza własnych przyzwyczajęć.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – materiały edukacyjne o mechanizmach uzależnień. • Burza mózgów – sposoby ograniczania ryzyka uzależnień w życiu codziennym. • Case study – historia osoby z uzależnieniem i analiza jego przyczyn. • Praca w grupach – przygotowanie infografiki „Jak działa mechanizm uzależnienia?”. • Informacja praktyczna – omówienie miejsc i instytucji oferujących pomoc w przypadku problemów z uzależnieniami lub podwyższonego ryzyka, 	
--	---	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				Znaczenie profilaktyki – unikanie sytuacji sprzyjających uzależnieniom, rozwijanie zdrowych strategii radzenia sobie ze stresem.	np.: Telefon zaufania (116 111 – dla dzieci i młodzieży); Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotykowego (801 199 990); poradnie leczenia uzależnień; organizacje pozarządowe prowadzące wsparcie online i grupy wsparcia. <ul style="list-style-type: none"> • Refleksja indywidualna – anonimowa ankieta samooceny ryzyka uzależnień. 	
55	Objawy uzależnień i formy leczenia – od terapii ambulatoryjnej po leczenie przymusowe	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	4)	Objawy uzależnień – fizyczne (np. drżenie rąk, potliwość, bezsennaś, psychiczne (np. obsesyjne myśli, drażliwość, lęk), społeczne (np. izolacja, konflikty w relacjach).	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – materiały z Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii. • Dyskusja moderowana „Jakie są skutki 	3

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych – utrata kontroli, zwiększanie dawki, zaniedbywanie obowiązków, ryzykowne zachowania.</p> <p>Formy leczenia uzależnień:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ambulatoryjne – terapia w poradniach, bez konieczności pobytu w ośrodku; • dzienne – uczestnictwo w terapii w ciągu dnia, powrót do domu na noc; • stacjonarne – całodobowy pobyt w ośrodku lub szpitalu; • przymusowe – na mocy decyzji sądu w sytuacjach określonych prawem. <p>Kryteria wyboru formy leczenia – stopień</p>	<p>uzależnienia dla otoczenia osoby z problemem?”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów – wczesne sygnały, że ktoś z otoczenia może potrzebować pomocy w leczeniu uzależnienia. • Case study – analiza przykładu osoby, która przeszła różne formy terapii. • Praca w grupach – przygotowanie schematu decyzyjnego „Kiedy i gdzie szukać pomocy?”. • Refleksja indywidualna – zastanowienie się, jak uczeń rozpoznałby u siebie lub bliskich potrzebę podjęcia leczenia. 	
--	--	--	--	---	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>zaawansowania uzależnienia, stan zdrowia, gotowość pacjenta do terapii, możliwości organizacyjne.</p> <p>Znaczenie wczesnej interwencji – im szybciej podjęte leczenie, tym większe szanse na skuteczność.</p>		
56	<p>Narkotyki w celach seksualnych – zagrożenia, redukcja szkód i aspekty prawne</p>	<p>Dział IX.</p> <p>Internet i profilaktyka uzależnień</p>	<p>1), 2) – fakultatywne</p>	<p>Narkotyki stosowane w celach seksualnych – przykłady substancji (np. GHB – „pigulka gwałtu”), mefedron, metamfetamina) i powody ich używania w tym kontekście.</p> <p>Zagrożenia zdrowotne – uszkodzenia układu nerwowego, zatrucia, przedawkowania, choroby przenoszone drogą płciową w wyniku ryzykownych zachowań.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – przegląd obowiązujących przepisów prawnych w Polsce dotyczących narkotyków. • Dyskusja moderowana „Czy redukcja szkód to zachęta do używania substancji?”. • Burza mózgów – sposoby ograniczania ryzyka związanego z używaniem substancji w kontekście seksualnym. 	3

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Zagrożenia psychospołeczne – utrata kontroli, uzależnienie, przemoc seksualna, konflikty w relacjach, problemy prawne.</p> <p>Koncepcja redukcji szkód – działania minimalizujące negatywne skutki używania substancji psychoaktywnych (np. dostęp do testów czystości substancji, edukacja o ryzykach, wsparcie medyczne).</p> <p>Aspekty prawne – przepisy dotyczące:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zakazu posiadania narkotyków, • zakazu nakłaniania do ich używania, • zakazu udzielania innym osobom, 	<ul style="list-style-type: none"> • Case study – analiza historii osoby, która poniosła konsekwencje zdrowotne lub prawne po używaniu narkotyków w celach seksualnych. • Praca w grupach – opracowanie infografiki o zagrożeniach i dostępnych formach pomocy. • Refleksja indywidualna „Jak wiedza może wpłynąć na osobiste decyzje?”. 	
--	--	--	--	---	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<ul style="list-style-type: none"> • karalności handlu substancjami psychoaktywnymi. <p>Znaczenie edukacji i profilaktyki – przeciwdziałanie ryzykownym zachowaniom poprzez wiedzę i dostęp do pomocy.</p>		
57	<p>Przeciążenie informacyjne, FOMO i JOMO – wpływ internetu na zdrowie psychiczne</p>	<p>Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień</p>	3) – fakultatywne	<p>Przeciążenie informacyjne – definicja, przyczyny (nadmiar treści w mediach, wielozadaniowość), skutki dla koncentracji, pamięci i nastroju.</p> <p>FOMO (ang. <i>Fear of Missing Out</i>) – lęk przed odłączeniem od sieci, przegapieniem ważnych informacji lub wydarzeń; wpływ na zdrowie psychiczne i relacje społeczne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja moderowana „Czy można żyć bez mediów społecznościowych?”. • Burza mózgów – sposoby wprowadzenia w życie idei JOMO. • Case study – analiza przykładów osób doświadczających FOMO i skutecznych strategii radzenia sobie. 	3

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>JOMO (ang. <i>Joy of Missing Out</i>)</p> <p>– świadome rezygnowanie z nadmiaru informacji i aktywności online, jako element dbania o dobrostan psychiczny.</p> <p>Wpływ nadmiaru informacji na funkcjonowanie – spadek efektywności, stres, problemy ze snem, uzależnienie od mediów społecznościowych.</p> <p>Sposoby radzenia sobie z przeciążeniem informacyjnym – selekcja źródeł, higiena cyfrowa, ustalanie czasu bez ekranów, praktykowanie uważności.</p> <p>Znaczenie równowagi – jak wyważyć dostęp do informacji i odpoczynek od mediów.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Praca w grupach – opracowanie tygodniowego planu higieny cyfrowej. • Analiza źródeł – artykuły i badania o wpływie nadmiaru informacji na mózg. • Refleksja indywidualna – ocena własnych nawyków korzystania z mediów i plan ich ewentualnej korekty. 	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

58	Prawa pacjenta i rola Rzecznika Praw Pacjenta	Dział X. System ochrony zdrowia	1)	<p>Prawa pacjenta – prawo do informacji, do wyrażenia zgody na leczenie, do intymności i poszanowania godności, do dokumentacji medycznej, do świadczeń zdrowotnych zgodnych z aktualną wiedzą medyczną.</p> <p>Osoby i instytucje odpowiedzialne za przestrzeganie praw pacjenta – personel medyczny, kierownictwo placówek, organy administracji publicznej, samorządy zawodów medycznych.</p> <p>Sposoby reagowania na naruszenie praw pacjenta – składanie skarg, wniosków i odwołań do odpowiednich</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – przegląd ustawy o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta. • Dyskusja moderowana „Czy pacjenci w Polsce znają swoje prawa?”. • Case study – analiza przykładu naruszenia praw pacjenta i możliwych sposobów reakcji. • Praca w grupach – przygotowanie ulotki informacyjnej „Twoje prawa jako pacjenta”. • Burza mózgów – w jaki sposób szkoła może wspierać świadomość praw pacjenta wśród młodzieży. • Refleksja indywidualna – opisanie sytuacji, w której znajomość praw pacjenta 	3
----	--	---	----	---	--	---

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>instytucji, korzystanie z pomocy prawnej.</p> <p>Rola Rzecznika Praw Pacjenta</p> <p>– ochrona indywidualnych i zbiorowych praw pacjentów, interwencje w placówkach, prowadzenie postępowań wyjaśniających, działalność edukacyjna.</p> <p>Znaczenie znajomości swoich praw – wpływ na bezpieczeństwo, jakość leczenia i poczucie godności pacjenta.</p>	<p>mogłaby zmienić przebieg leczenia.</p>	
59	<p>Korzystanie ze świadczeń zdrowotnych – POZ, NiŚPL, AOS, szpitale i SOR</p>	<p>Dział X.</p> <p>System ochrony zdrowia</p>	3)	<p>Podstawowa opieka zdrowotna (POZ) – rola lekarza rodzinnego, pielęgniarki i położnej POZ, zakres usług, procedura rejestracji i umawiania wizyt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Analiza źródeł – korzystanie z internetowych wyszukiwarek placówek NFZ. Dyskusja moderowana „Czy Polacy wiedzą, kiedy 	3

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>Nocna i świąteczna pomoc lekarska (NiŚPL) – kiedy korzystać, zakres pomocy, sposób kontaktu.</p> <p>Ambulatoryjna opieka specjalistyczna (AOS) – skierowania, rodzaje poradni specjalistycznych, czas oczekiwania na wizytę.</p> <p>Opieka szpitalna – procedura przyjęcia, prawa pacjenta, rodzaje oddziałów, opieka planowa i w trybie nagłym.</p> <p>Szpitalny oddział ratunkowy (SOR) – procedura przyjęcia, zasady triage, różnica między SOR a NiŚPL.</p> <p>Wyszukiwanie podmiotów leczniczych – korzystanie z mapy podmiotów NFZ, stron</p>	<p>jechać na SOR, a kiedy do lekarza rodzinnego?”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Case study – analiza przykładowych sytuacji zdrowotnych i wybór odpowiedniej formy pomocy. • Praca w grupach – opracowanie schematu decyzyjnego „Gdzie się zgłosić w danej sytuacji?”. • Burza mózgów – „Jak zwiększyć świadomość pacjentów na temat rodzajów świadczeń zdrowotnych?”. • Refleksja indywidualna – zapisanie, jakie usługi medyczne uczeń zna i z których korzystał. 	
--	--	--	--	---	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				internetowych placówek, infolinii i aplikacji zdrowotnych. Znaczenie znajomości systemu opieki zdrowotnej – skrócenie czasu oczekiwania, unikanie przeciążenia SOR, właściwe kierowanie problemów zdrowotnych.		
60	Postępowanie w stanach zagrożenia życia i zdrowia oraz zasady korzystania z pomocy ratownictwa medycznego i SOR	Dział X. System ochrony zdrowia	4)	Stany zagrożenia życia i zdrowia. Wezwanie zespołu ratownictwa medycznego (ZRM) – sytuacje, w których jest to konieczne, oraz procedura wzywania pomocy. Symulacja rozmowy z dyspozytorem – podanie miejsca zdarzenia, liczby poszkodowanych, opisu stanu	<ul style="list-style-type: none"> • Symulacja – odgrywanie rozmowy telefonicznej z dyspozytorem medycznym. • Case study – analiza przykładowych sytuacji, aby ustalić, czy należy wzywać karetkę lub zgłaszać się na SOR. • Dyskusja moderowana „Czy wezwania nieuzasadnione powinny być karane?”. 	3

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>zdrowia, swoich danych kontaktowych.</p> <p>Nieuzasadnione wezwanie ZRM – przykłady i konsekwencje prawne oraz etyczne.</p> <p>Nieuzasadnione zgłoszenie się na SOR – sytuacje, które powinny być obsłużone w POZ lub NiŚPL, wpływ takich zgłoszeń na dostępność pomocy dla osób w ciężkim stanie.</p> <p>Znaczenie racjonalnego korzystania z systemu ratownictwa – ochrona zasobów, szybka pomoc dla potrzebujących.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – procedury postępowania w stanach zagrożenia życia. • Praca w grupach – opracowanie plakatu edukacyjnego „Kiedy wezwać karetkę?”. • Refleksja indywidualna – opisanie sytuacji, w której uczeń musiałby zdecydować o wezwaniu pomocy. 	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

61	Samoleczenie, telemedycyna, e-zdrowie i zasady korzystania z leków	Dział X. System ochrony zdrowia	5), 6), 7)	<p>Samoleczenie – definicja, korzyści i zagrożenia, przykłady (np. leczenie przeziębienia, podwyższonej temperatury ciała lekami bez recepty).</p> <p>Zasady prawidłowego stosowania leków bez recepty (OTC) – czytanie ulotek, przestrzeganie dawek, unikanie interakcji lekowych.</p> <p>Telemedycyna – formy konsultacji zdalnych, zalety i ograniczenia.</p> <p>E-zdrowie – usługi cyfrowe w ochronie zdrowia (np. e-recepta, e-skierowanie, Internetowe Konto Pacjenta).</p> <p>Różnice między lekiem a suplementem diety –</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza źródeł – czytanie i interpretacja ulotek leków. • Dyskusja moderowana „Czy samoleczenie jest bezpieczne?”. • Case study – przykłady skutków niewłaściwego stosowania leków OTC i suplementów diety. • Praca w grupach – opracowanie infografiki „Różnice między lekiem a suplementem diety”. • Burza mózgów – korzyści i wady telemedycyny. • Refleksja indywidualna – ocena własnych nawyków w zakresie korzystania z leków. 	3
----	---	--	------------	---	--	---

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>regulacje prawne, skuteczność, bezpieczeństwo stosowania.</p> <p>Zasady dostępu do leków na receptę i bez recepty – procedury zakupu, rola lekarza i farmaceuty.</p> <p>Refundacja leków w Polsce – zasady, lista leków refundowanych, różnice w odpłatności.</p> <p>Świadome korzystanie z leków – unikanie nadużywania i samowolnego odstawiania leków przepisanych przez lekarza.</p>		
62	<p>Przygotowanie do badań diagnostycznych, komunikacja z lekarzem i korzystanie</p>	<p>Dział X. System ochrony zdrowia</p>	8), 9)	<p>Przygotowanie do badań diagnostycznych – zasady dotyczące badań krwi, moczu, USG, RTG, badań</p>	<ul style="list-style-type: none"> Analiza źródeł – instrukcje przygotowania do różnych badań diagnostycznych. 	3

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

	z Internetowego Konta Pacjenta (IKP)			<p>endoskopowych (np. post, nawodnienie, unikanie wysiłku).</p> <p>Przedstawianie dolegliwości w gabinecie lekarskim – opisywanie objawów (czas trwania, intensywność, okoliczności wystąpienia), stosowanie języka zrozumiałego dla lekarza.</p> <p>Opis dotychczas stosowanego leczenia – rodzaje leków, dawki, czas przyjmowania, efekty i działania niepożądane.</p> <p>Internetowe Konto Pacjenta (IKP) – cel i rola w systemie ochrony zdrowia.</p> <p>Funkcje IKP – dostęp do e-recept, e-skierowań, historii leczenia, wyników badań, możliwość upoważnienia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Symulacja – odgrywanie wizyty lekarskiej z opisem objawów i historii leczenia. • Pokaz – przegląd funkcji IKP na przykładzie konta demonstracyjnego. • Praca w grupach – stworzenie checklisty „Jak przygotować się do badania?”. • Case study – analiza sytuacji, w której brak przygotowania do badania zafatyzował wynik. • Refleksja indywidualna – opisanie, jakie informacje o swoim zdrowiu uczeń miałby zapisane w IKP. 	
--	---	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA,
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM**

				<p>innych osób, informacje o szczepieniach.</p> <p>Korzyści z korzystania z IKP – szybki dostęp do dokumentacji, poprawa koordynacji leczenia, bezpieczeństwo przechowywania danych.</p>		
63–64	<p>Projekt edukacyjny</p> <p>Proponowane tematy:</p> <p>„Żyć dobrze i zdrowo – mój osobisty plan na długie i szczęśliwe życie”</p> <p>lub</p> <p>„Zdrowie jako wartość – jak budować pełne i sensowne życie w harmonii ze sobą i światem”.</p>	Zgodnie z wybranym tematem	Zgodnie z wybranym tematem	Adekwatne do wybranego tematu	<ul style="list-style-type: none"> • Określenie celu projektu. • Sformułowanie problemu i pytań badawczych. • Zaplanowanie działań. • Zebranie informacji. • Analiza i opracowanie wyników. • Przygotowanie produktu końcowego. • Prezentacja wyników. • Ewaluacja projektu. 	6

	<i>Tematykę projektu określa nauczyciel lub wybierają uczniowie.</i> <i>Wskazana do realizacji jest tematyka zawarta w wymaganiach fakultatywnych nieujętych w programie.</i>					
--	--	--	--	--	--	--

7. Ewaluacja programu

Ewaluacja programu będzie prowadzona w sposób ciągły, z uwzględnieniem monitorowania przebiegu procesu dydaktycznego oraz zbierania opinii uczniów, rodziców i nauczycieli. Jej celem jest identyfikowanie mocnych stron oraz obszarów wymagających wsparcia, tak aby na bieżąco wprowadzać ewentualne udoskonalenia i dostosowywać program do realnych potrzeb uczestników.

8. Podsumowanie programu nauczania

Program nauczania przedmiotu „Edukacja zdrowotna” w szkole ponadpodstawowej został opracowany w oparciu o obowiązującą podstawę programową, obejmującą 10 działów tematycznych i szczegółowych wymagań. Zaplanowano go w taki sposób, aby zapewnić uczniom holistyczne podejście do zdrowia – fizycznego, psychicznego, społecznego, seksualnego i środowiskowego.

Realizacja programu:

- Integruje wiedzę teoretyczną z praktycznymi umiejętnościami, niezbędnymi w codziennym życiu.
- Wykorzystuje aktywizujące metody pracy, w tym projekty semestralne, pracę w grupach, case study, symulacje, wizyty edukacyjne i spotkania z ekspertami.
- Uwzględnia potrzeby i możliwości uczniów, specyfikę środowiska lokalnego oraz aktualne wyzwania zdrowotne.
- Wspiera rozwój postaw odpowiedzialności, empatii, tolerancji oraz gotowości do działań prospołecznych i proekologicznych.

Dzięki realizacji programu uczniowie:

- Rozumieją znaczenie zdrowia w wymiarze indywidualnym i społecznym.
- Potrafią planować, monitorować i modyfikować własny styl życia w oparciu o rzetelną wiedzę.
- Są przygotowani do korzystania z systemu ochrony zdrowia i podejmowania świadomych decyzji prozdrowotnych.
- Potrafią krytycznie analizować informacje, w tym te pochodzące z mediów i internetu.
- Wzmacniają kompetencje interpersonalne i społeczne, istotne w dorosłym życiu.

Program jest narzędziem nie tylko do przekazywania wiedzy, ale przede wszystkim do kształtowania świadomych, odpowiedzialnych i aktywnych obywateli, którzy potrafią dbać o siebie, innych oraz środowisko, w którym żyją.

PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

Program „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii” umożliwia młodzieży ponadpodstawowej głęboką refleksję nad sobą, światem i relacjami międzyludzkimi. W czasach dynamicznych zmian cywilizacyjnych i tożsamościowych daje młodym ludziom narzędzia do życia w równowadze, empatii i wartościowym działaniu – zarówno dla własnego zdrowia, jak i dobra wspólnego.

To edukacja zdrowotna przyszłości – zintegrowana, empatyczna, ugruntowana w człowieczeństwie.