

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

Programy nauczania dla przedmiotów edukacja zdrowotna oraz edukacja zdrowotna –
zdrowie seksualne dla branżowej szkoły I stopnia, liceum ogólnokształcącego i technikum

Redakcja merytoryczna:

Daniela Bartosiak

Konsultacja merytoryczna:

Anna Kasperska-Gochna

Anna Powązka

Wydział Promocji Zdrowia, Profilaktyki i Wychowania

ISBN: 978-83-68584-69-1

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2026

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons – Użycie Niekommercyjne – 4.0 Polska (CC-BY-NC).

creativecommons.org

Wydawca

Ośrodek Rozwoju Edukacji,

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

ore.edu.pl

Spis treści

Wstęp.....	5
Część I Edukacja zdrowotna.....	10
1. Wprowadzenie do programu dla przedmiotu edukacja zdrowotna	10
2. Założenia programu	11
3. Struktura programu.....	13
4. Spójność z podstawą programową	14
5. Program zajęć.....	15
Lekcje 1-30: pierwszy rok nauki w szkole ponadpodstawowej.....	15
Lekcje 31-58: drugi rok nauki w szkole ponadpodstawowej.....	73
6. Ewaluacja programu	126
7. Podsumowanie programu nauczania.....	126

Część II Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne	128
1. Wprowadzenie do programu dla przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne	128
2. Założenia programu	129
3. Struktura programu	132
4. Spójność z podstawą programową	133
5. Program zajęć	134
Lekcje 1-3: pierwszy rok nauki w szkole ponadpodstawowej	134
Lekcje 4-6: drugi rok nauki w szkole ponadpodstawowej	141
6. Ewaluacja programu	148
7. Podsumowanie programu nauczania	148

Wstęp

Współczesna edukacja zdrowotna wymaga całościowego spojrzenia na człowieka – jako istotę cielesną, emocjonalną, duchową i społeczną. Programy „[Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii. Edukacja zdrowotna](#)” oraz „[Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii. Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne](#)” 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 dla przedmiotu edukacja zdrowotna integruje różne wymiary zdrowia: fizyczny, psychiczny, emocjonalny, duchowy i społeczny, ukazując je jako wzajemnie powiązane i równie istotne. Program dla przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne sprzyja kształtowaniu odpowiedzialnych postaw, opartych na szacunku do siebie i innych, świadomym podejmowaniu decyzji oraz budowaniu bezpiecznych i satysfakcjonujących relacji interpersonalnych.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

Podstawą nauczania w przypadku obu przedmiotów 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 doświadczenia. Programy uwzględniają różnorodność środowisk uczniowskich oraz indywidualne tempo rozwoju młodzieży.

Nadrzędnym celem programów 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 każdym z programów 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 do wyboru. W każdym roku szkolnym uczeń realizuje również co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne, którego temat wybiera samodzielnie lub we współpracy z nauczycielem. Takie rozwiązanie pozwala zachować elastyczność, sprzyja indywidualizacji pracy oraz angażuje uczniów w proces planowania i realizacji zajęć.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

Program nauczania dla przedmiotu edukacja zdrowotna jest przewidziany do realizacji w ramach **58 godzin, po jednej godzinie tygodniowo przez dwa lata szkolne.**

Program nauczania dla przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne jest przewidziany do realizacji w ramach **6 godzin, przez dwa lata szkolne.**

Treści nauczania zawarte w programach są:

- zgodne z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie nauczania edukacji zdrowotnej oraz edukacji zdrowotnej – zdrowie seksualne w szkole branżowej I stopnia (Dz.U. z 2026 r. poz. 1012) i podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie nauczania edukacji zdrowotnej i edukacji zdrowotnej – zdrowie seksualne w liceum ogólnokształcącym, technikum i branżowej szkole II stopnia – zakres podstawowy (Dz.U. z 2026 r. poz. 947);
- 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.

Programy zawierają:

- Wprowadzenie.
- Założenia programowe.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

- Cele ogólne, szczegółowe i 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 oraz edukacji zdrowotnej – zdrowie seksualne **określają rozporządzenia Ministra Edukacji w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz szkoły policealnej z dnia 14 lipca 2026 r. i Rozporządzenie Ministra Edukacji zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia z dnia 8 lipca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 1012 i poz. 947).** Dokumenty te stanowią fundament organizacyjny i merytoryczny zajęć prowadzonych w ramach systemu edukacji.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

W rozporządzeniu zawarte są:

- **wymagania szczegółowe**, które odnoszą się do obowiązkowych treści nauczania – **każda szkoła ma obowiązek ich realizacji** w procesie dydaktycznym;
- **wymagania do wyboru**, które pozostają do dyspozycji szkoły i nauczyciela, w zależności od potrzeb, możliwości oraz zainteresowań uczniów.
- **doświadczenia edukacyjne**, które uczeń realizuje w każdym roku szkolnym przynajmniej jedno doświadczenie wybrane samodzielnie lub z nauczycielem, zgodnie z listą 19 doświadczeń zawartych w rozporządzeniu.

Część I Edukacja zdrowotna

1. Wprowadzenie do programu dla przedmiotu edukacja zdrowotna

Program edukacji zdrowotnej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii. Edukacja zdrowotna” został opracowany w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 947), Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 14 lipca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 1012), Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 17 lipca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 966) oraz obowiązującą podstawę programową dla szkół ponadpodstawowych. Program nauczania obejmuje 9 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 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 nierozzerwalną całość.

2. Założenia programu

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.

Cele ogólne:

- Rozwijanie samoświadomości, poczucia wartości i umiejętności autorefleksji.
- Budowanie postaw empatycznych, odpowiedzialnych i prospołecznych.
- Kształtowanie dojrzałych postaw wobec zdrowia ciała i psychiki.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

- 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.
- 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 9 działów:

- I. Wartości i postawy
- II. Zdrowie fizyczne

- III. Aktywność fizyczna
- IV. Odżywianie
- V. Zdrowie psychiczne
- VI. Zdrowie społeczne
- VII. Zdrowie środowiskowe
- VIII. Internet i profilaktyka uzależnień
- IX. System ochrony zdrowia

3. 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 do wyboru. Ponadto w każdym roku szkolnym uczeń realizuje co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne, wybrane samodzielnie lub wspólnie z nauczycielem.

Wymiar: łącznie 58 godzin lekcyjnych (jedna godzina tygodniowo realizowana przez dwa lata szkolne).

4. Spójność z podstawą programową

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

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

Interdyscyplinarny charakter edukacji zdrowotnej wymaga współpracy z nauczycielami innych przedmiotów obejmujących treści zbliżone do problematyki edukacji zdrowotnej lub z nią związane (m.in. biologii, wychowania fizycznego, chemii, edukacji dla bezpieczeństwa oraz w podstawie programowej w zakresie przedmiotu język polski) oraz współpracy z psychologiem szkolnym, pedagogiem szkolnym, pielęgniarką środowiska nauczania i wychowania lub higienistką szkolną.

5. Program zajęć

Lekcje 1-30: 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
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).	• Dyskusja moderowana na podstawie studium przypadku sytuacji dyskryminacyjnej. • Burza mózgów „Jak możemy w codziennym życiu

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Szacunek wobec różnorodności – czym jest różnorodność (np. kulturowa, etniczna, religijna, płciowa, poglądów) i dlaczego stanowi wartość społeczną. Formy dyskryminacji – bezpośrednia, pośrednia, mowa nienawiści, wykluczenie społeczne. Skutki dyskryminacji – indywidualne (psychiczne, społeczne) i zbiorowe (napęcia społeczne, przemoc). Postawy przeciwdziałające dyskryminacji – empatia, asertywność, reagowanie	okazywać szacunek wobec różnorodności?”. • 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.
--	--	--	--	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				na przejawy nierównego traktowania. Przykłady dobrych praktyk – organizacje, inicjatywy społeczne, działania edukacyjne.	Refleksja indywidualna – krótka notatka „Co mogę zrobić, aby przeciwdziałać dyskryminacji w moim otoczeniu?”.
2	Zdrowie i odpowiedzialność – jak promować postawy prospołeczne i wspierać działania na rzecz zrównoważonego rozwoju oraz badań naukowych w obszarze zdrowia	Dział I. Wartości i postawy	2)	Pojęcie zdrowia – definicja WHO (World Health Organization – Światowa Organizacja Zdrowia), zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. Postawy prospołeczne wobec zdrowia – wspieranie innych w chorobie, promowanie zdrowych nawyków, uczestnictwo w akcjach prozdrowotnych.	- 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.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Zrównoważony rozwój a zdrowie – wpływ środowiska, stylu życia i wyborów konsumenckich na zdrowie ludzi oraz przyszłych pokoleń. Badania naukowe w obszarze zdrowia – ich znaczenie, przykłady (np. szczepionki, nowe terapie), etyka badań. Rola jednostki – jak uczeń i osoba dorosła może realnie wspierać inicjatywy prozdrowotne i proekologiczne w swoim otoczeniu. Powiązania między zdrowiem publicznym,	• Praca projektowa – opracowanie planu kampanii społecznej promującej zdrowy styl życia w zgodzie z zasadami zrównoważonego rozwoju. • 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
--	--	--	--	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				środowiskiem a nauką.	swojego i innych.
3	Altruizm w ochronie zdrowia – znaczenie dawstwa komórek, dawstwa szpiku i honorowego oddawania krwi	Dział I. Wartości i postawy Dział II. Zdrowie fizyczne	3) 9)	Pojęcie altruizmu – definicja, przykłady postaw prospołecznych w ochronie zdrowia. Transplantologia – na czym polega przeszczep komórek, tkanek i narządów: • przeszczepy za życia (np. nerka, fragment wątroby); • przeszczepy po śmierci dawcy. Wartość transplantologii – ratowanie życia, poprawa jakości życia pacjentów, rozwój medycyny.	• Dyskusja moderowana „Czy każdy powinien zostać potencjalnym dawcą narządów?”. • 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 komórek lub honorowy dawca krwi.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Dawstwo szpiku – kto może zostać dawcą, jak wygląda procedura, mity i fakty. Honorowe oddawanie krwi – zasady oddawania krwi, jej znaczenie dla ratowania zdrowia i życia. Aspekty etyczne i prawne – zgoda na bycie dawcą, rejestry dawców, rola świadomej decyzji. Rola jednostki – jak każdy może realnie pomóc innym poprzez dawstwo.	• 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 krwiodawcą lub lekarzem transplantologiem. • Refleksja indywidualna – zapisanie, jakie działania uczniowie sami byliby gotowi podjąć w tym obszarze.
--	--	--	--	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

4	Wolontariat dla zdrowia – pomoc seniorom, osobom z niepełnosprawnościami i osobom niesamodzielnym	Dział I. Wartości i postawy	4)	Pojęcie wolontariatu – definicja, podstawy prawne, przykłady działań na rzecz zdrowia. Grupy odbiorców pomocy – charakterystyka potrzeb: • osoby w wieku senioralnym, • osoby z niepełnosprawnościami, • osoby niesamodzielnne. Znaczenie wolontariatu w ochronie zdrowia – wpływ na poprawę jakości życia i zdrowia beneficjentów. Formy działań wolontariackich – np. pomoc w rehabilitacji,	• 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 pomocowej dla wybranej grupy potrzebujących. • Metoda projektu w działaniu – faktyczne przeprowadzenie małej akcji wolontariackiej
---	---	--------------------------------	----	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				towarzystwie, organizowanie zajęć, wsparcie w codziennych czynnościach. Postawy i umiejętności wolontariusza – empatia, cierpliwość, umiejętność słuchania, poszanowanie godności. Korzyści z wolontariatu – dla odbiorców, wolontariuszy i społeczności lokalnej. Bezpieczeństwo i etyka działań – przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy (BHP), ochrona prywatności i danych osobowych.	(np. zbiórki, wizyty w ośrodku wsparcia). • Wywiad – rozmowa z wolontariuszem lub koordynatorem organizacji pomocowej. • Refleksja indywidualna – zaplanowanie osobistego zaangażowania w wolontariat.
--	--	--	--	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE 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)	Edukacja zdrowotna – definicja, cele, przykłady działań (szkolenia, kampanie, programy profilaktyczne). Znaczenie edukacji zdrowotnej – kształtowanie postaw prozdrowotnych, profilaktyka chorób, poprawa jakości życia. Etapy życia a potrzeby zdrowotne – dzieciństwo, młodość, dorosłość, wiek senioralny. Źródła informacji o zdrowiu – instytucje publiczne, organizacje pozarządowe,	• 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
---	--	-------------------------------	----	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				portale medyczne, literatura naukowa. Kryteria wiarygodności źródeł – rzetelność, aktualność, autorstwo, oparcie na badaniach naukowych. Zagrożenia dezinformacją – skutki korzystania z niewiarygodnych źródeł (np. fałszywe terapie, mity zdrowotne). Rola mediów i technologii – zarówno w promowaniu, jak i w zniekształcaniu informacji zdrowotnych.	skierowanej do określonej grupy wiekowej. • Studium przypadku – analiza skutków rozpowszechniania fałszywych informacji zdrowotnych. • Refleksja indywidualna – zaplanowanie własnych źródeł wiedzy o zdrowiu i sposobu ich weryfikacji.
--	--	--	--	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

6	Styl życia a zdrowie – jak wybory wpływają na kondycję fizyczną przez całe życie	Dział II. Zdrowie fizyczne	2)	Styl życia a zdrowie – elementy zdrowego stylu życia (dieta, aktywność fizyczna, sen, unikanie używek) i przykłady niezdrowych nawyków. Skutki zdrowego stylu życia – wydolność organizmu, odporność, dłuższa sprawność w wieku senioralnym. Skutki niezdrowego stylu życia – zwiększone ryzyko chorób przewlekłych, obniżenie jakości życia, skrócenie długości życia. Wskaźniki zdrowia fizycznego – masa ciała,	• Analiza przypadków – porównanie stylu życia dwóch osób w długiej perspektywie. • Dyskusja moderowana „Czy młodość usprawiedliwia niezdrowe nawyki?”. • Burza mózgów – czynniki sprzyjające i utrudniające prowadzenie zdrowego stylu życia. • Praca z wykresem/tabelą – analiza zmian wskaźników zdrowia w zależności od wieku lub choroby przewlekłej. • Praca projektowa – opracowanie planu
---	---	----------------------------------	----	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				ciśnienie tętnicze, poziom cholesterolu, pojemność płuc, tętno spoczynkowe. Zmiany wskaźników w cyklu życia – charakterystyka okresu dzieciństwa, młodości, dorosłości i starości. Choroby przewlekłe – wpływ na wskaźniki zdrowia i codzienne funkcjonowanie (np. cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca). Profilaktyka – działania zapobiegające pogorszeniu zdrowia na różnych etapach życia.	poprawy stylu życia dla wybranej grupy wiekowej. • Ćwiczenie praktyczne – interpretacja przykładowych wyników badań profilaktycznych. • Refleksja indywidualna – zaplanowanie zmian we własnych nawykach sprzyjających zdrowiu.
--	--	--	--	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

7	Badania diagnostyczne i profilaktyczne – dlaczego są ważne na każdym etapie życia	Dział II. Zdrowie fizyczne	3)	Badania diagnostyczne – definicja, cel (rozpoznanie, monitorowanie choroby, ocena stanu zdrowia). Rodzaje badań diagnostycznych: • laboratoryjne (np. morfologia, badanie moczu); • obrazowe (rentgen – RTG, ultrasonografia – USG, rezonans magnetyczny); • czynnościowe (elektrokardiografia – EKG, spirometria); • endoskopowe (gastroskopia, kolonoskopia).	• 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
---	---	-------------------------------	----	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Badania profilaktyczne – rola w zapobieganiu chorobom i ich wczesnym wykrywaniu. Profilaktyka na różnych etapach życia. Znaczenie regularności badań – wczesne wykrywanie chorób przewlekłych i nowotworów. Dostępność badań – w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ), programów profilaktycznych i prywatnej opieki medycznej.	badań na najbliższe pięć lat.
--	--	--	--	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

8	Zdrowy uśmiech – jak dbać o jamę ustną i dlaczego ma to znaczenie dla całego organizmu?	Dział II. Zdrowie fizyczne	4)	Znaczenie zdrowia jamy ustnej – budowa i funkcje jamy ustnej oraz jej wpływ na zdrowie i funkcjonowanie całego organizmu. Najczęstsze choroby jamy ustnej – próchnica, choroby dziąseł i przyzębia, czynniki zwiększające ryzyko ich występowania oraz możliwe konsekwencje zdrowotne. Profilaktyka stomatologiczna – zasady prawidłowej higieny jamy ustnej, znaczenie fluoryzacji, zdrowej diety oraz regularnych wizyt kontrolnych u stomatologa.	• Pokaz i ćwiczenie praktyczne – spotkanie z asystentką stomatologiczną • Dyskusja moderowana – Dlaczego profilaktyka stomatologiczna jest ważna? • Burza mózgów – Jakie jest znaczenie stanu jamy ustnej dla zdrowia całego organizmu? • Analiza materiału źródłowego – • Praca projektowa – przygotowanie plakatu lub filmu promującego profilaktykę stomatologiczną
---	---	----------------------------------	----	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Zdrowe nawyki i odpowiedzialność za zdrowie – planowanie codziennej higieny jamy ustnej, świadome wybory żywieniowe oraz rozpoznawanie sytuacji wymagających konsultacji stomatologicznej.	
9	Profilaktyka kardiologiczna – jak dbać o serce przez całe życie	Dział II. Zdrowie fizyczne	5)	Profilaktyka kardiologiczna – pojęcie, cele, rola w zapobieganiu chorobom sercowo-naczyniowym. Czynniki ryzyka – nadciśnienie, wysoki poziom cholesterolu, palenie tytoniu, otyłość, brak ruchu, stres.	• Pokaz i ćwiczenie praktyczne – samodzielny pomiar ciśnienia automatycznym ciśnieniomierzem. • Dyskusja moderowana „Dlaczego choroby serca często rozwijają się bezobjawowo?”.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Zdrowe odżywianie – dieta śródziemnomorska, ograniczenie soli i tłuszczów nasyconych, zwiększenie spożycia warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych. Aktywność fizyczna – zalecana częstotliwość i intensywność ćwiczeń. Badania przesiewowe – pomiar ciśnienia, poziomu cholesterolu, glukozy, EKG. Znaczenie wczesnego wykrycia chorób serca – zwiększenie skuteczności leczenia, zapobieganie powikłaniom.	• 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.
--	--	--	--	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Pomiar ciśnienia tętniczego – obsługa aparatu automatycznego i interpretacja wyniku.	
10	Profilaktyka onkologiczna – jak zapobiegać nowotworom i dlaczego wczesne wykrycie ratuje życie	Dział II. Zdrowie fizyczne	6)	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.	• 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

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Programy profilaktyczne w Polsce – m.in. mammografia, cytologia, kolonoskopia, badania skóry. Najczęstsze nowotwory – rak piersi, rak płuca, rak jelita grubego, rak szyjki macicy, rak prostaty, czerniak. Znaczenie wczesnego wykrycia – możliwość zastosowania mniej inwazyjnych metod leczenia, większa przeżywalność. Rola edukacji zdrowotnej – obalanie mitów, zachęcanie do badań przesiewowych.	programie profilaktyki onkologicznej. • Praca z danymi – analiza statystyk zachorowalności i przeżywalności w Polsce. • Refleksja indywidualna – określenie, które badania profilaktyczne będą dla mnie istotne w przyszłości.
--	--	--	--	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

11	Samokontrola w profilaktyce zdrowia – badanie skóry, samobadanie piersi i jąder	Dział II. Zdrowie fizyczne	7), 8)	Znaczenie badania skóry – rola w profilaktyce czerniaka i innych nowotworów skóry. Ocena znamion – zasada ABCDE (Asymetria, Brzeg, Color – kolor, Diameter – średnica, Ewolucja – zmiany w czasie). Regularność badań skóry – jak często, w jaki sposób, które miejsca wymagają szczególnej uwagi. Samobadanie piersi – cel, znaczenie, najczęstsze zmiany wykrywane dzięki badaniu.	• 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 rozmów o samobadaniu i jak to zmienić?”. • Burza mózgów – sposoby przypominania sobie o regularnym badaniu skóry i samobadaniu. • Ćwiczenie praktyczne – identyfikacja niepokojących zmian na zdjęciach
----	---	----------------------------------	--------	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Przebieg samobadania piersi – kiedy wykonywać, technika badania, etapy (oglądanie i badanie palpacyjne). Samobadanie jąder – cel, znaczenie, najczęstsze zmiany (guzki, obrzęki, asymetria). Przebieg samobadania jąder – kiedy wykonywać, technika badania, etapy. Znaczenie regularności samokontroli – wczesne wykrycie zmian zwiększa skuteczność leczenia.	znamion według zasady ABCDE. • Praca projektowa – przygotowanie plakatu lub infografiki zachęcającej do samokontroli zdrowia. • Refleksja indywidualna – zaplanowanie własnego harmonogramu badań skóry i samobadań.
--	--	--	--	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

12	Profilaktyka nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego – wpływ masy ciała na zdrowie	Dział II. Zdrowie fizyczne	10), 11)	Profilaktyka nadwagi i otyłości – zdrowe nawyki żywieniowe, aktywność fizyczna, unikanie nadmiernego spożycia cukrów i tłuszczów nasyconych. Zespół metaboliczny – definicja, czynniki ryzyka, powiązanie z nadwagą i otyłością. Znaczenie masy ciała dla zdrowia – wpływ nadwagi i otyłości na układ sercowo-naczyniowy, kostno-stawowy, hormonalny i oddechowy. Choroby powiązane z otyłością – cukrzyca typu	- 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
----	---	-------------------------------	----------	---	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				2, nadciśnienie, miażdżyca, choroby serca, niektóre nowotwory. Wpływ otyłości na jakość życia – ograniczenie sprawności, problemy psychiczne, stygmatyzacja społeczna. Normy wskaźnika masy ciała (BMI, ang. Body Mass Index) – zakresy wartości dla niedowagi, normy, nadwagi i otyłości. Obwód talii – znaczenie w ocenie ryzyka chorób metabolicznych; wartości graniczne dla kobiet i mężczyzn.	i stopniowego wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych jako długofalowej inwestycji w zdrowie, energię i dobre samopoczucie.
--	--	--	--	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

13	Antybiotyki – kiedy pomagają, a kiedy mogą szkodzić? Jak zapobiegać antybiotykooporności?	Dział II. Zdrowie fizyczne	12)	Antybiotyki i ich działanie – czym są antybiotyki, w leczeniu jakich zakażeń są skuteczne oraz dlaczego nie działają na wirusy. Racjonalne stosowanie antybiotyków – wskazania do antybiotykoterapii, sytuacje, w których lekarz może przepisać antybiotyk, oraz przypadki, gdy jego stosowanie jest niewskazane. Antybiotykooporność – pojęcie, mechanizmy powstawania oraz przyczyny narastania oporności bakterii na antybiotyki.	• Dyskusja moderowana – „Dlaczego antybiotyki nie pomagają w leczeniu każdej infekcji i jakie mogą być skutki ich niewłaściwego stosowania?”. • Praca w grupach – analiza najczęściej spotykanych mitów dotyczących antybiotyków oraz przygotowanie argumentów opartych na faktach naukowych. • Quiz lub karta decyzyjna – rozpoznawanie sytuacji, w których antybiotyk jest wskazany lub niewskazany, z uzasadnieniem odpowiedzi.
----	--	-------------------------------	-----	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Działania ograniczające rozwój antybiotykooporności – zasady odpowiedzialnego stosowania antybiotyków, znaczenie przestrzegania zaleceń lekarskich.	Refleksja indywidualna – zapisanie jednego działania, które każdy uczeń może podjąć, aby odpowiedzialnie stosować antybiotyki i wspierać ochronę ich skuteczności w przyszłości.
14	Opieka paliatywna i terapia uporczywa – godność, jakość życia i etyczne aspekty opieki nad pacjentem	Dział II. Zdrowie fizyczne	2) – wymagania do wyboru	Opieka paliatywna – cele, zasady i zakres opieki paliatywnej oraz jej znaczenie dla poprawy jakości życia osób z nieuleczalnymi, postępującymi chorobami i ich rodzin.	- Analiza materiałów źródłowych – interpretacja fragmentów dokumentów dotyczących praw pacjenta, zasad opieki paliatywnej oraz stanowisk dotyczących terapii uporczywej. - Mapa pojęć – opracowanie zależności między

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Terapia uporczywa – pojęcie terapii uporczywej, jej odróżnienie od leczenia paliatywnego oraz aspekty etyczne i medyczne związane z podejmowaniem decyzji terapeutycznych. Godność i prawa pacjenta – znaczenie poszanowania godności, autonomii i prawa pacjenta do informacji oraz rola zespołu medycznego i bliskich w sprawowaniu opieki u kresu życia.	pojęciami: opieka paliatywna, jakość życia, leczenie objawowe, godność pacjenta, autonomia pacjenta, terapia uporczywa. • Refleksja indywidualna – zapisanie, dlaczego w opiece nad osobą ciężko chorą ważne są empatia, poszanowanie godności i świadome podejmowanie decyzji medycznych.
--	--	--	--	---	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

15	Aktywność fizyczna – jak dobrać ją do swoich potrzeb i ocenić rzetelność informacji	Dział III. Aktywność fizyczna	1)	Znaczenie aktywności fizycznej – korzyści zdrowotne, psychiczne i społeczne. Dobór aktywności do indywidualnych potrzeb – uwzględnianie wieku, stanu zdrowia, kondycji fizycznej i preferencji. Rodzaje aktywności fizycznej – aerobowa, siłowa, rozciągająca, równoważna; przykłady dla różnych grup wiekowych i poziomów sprawności. Zasady bezpieczeństwa – dostosowanie	• Ćwiczenie praktyczne – przygotowanie własnego tygodniowego planu aktywności fizycznej zgodnego z potrzebami i możliwościami. • 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
----	--	-------------------------------------	----	---	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				intensywności, rozgrzewka, nawodnienie, regeneracja. Źródła informacji o aktywności fizycznej – publikacje naukowe, zalecenia WHO, materiały od certyfikowanych trenerów, portale zdrowotne. Kryteria oceny rzetelności źródeł – autorstwo, oparcie na badaniach, aktualność, brak konfliktu interesów. Zagrożenia wynikające z nierzetelnych źródeł – kontuzje, przetrenowanie, brak efektów zdrowotnych.	kampanii zachęcającej do aktywności fizycznej. • Refleksja indywidualna – ocena, czy obecny poziom aktywności ucznia jest wystarczający. Jak go poprawić?
--	--	--	--	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

16	W rytmie ruchu ku zdrowiu.	Dział III. Aktywność fizyczna	2), 3)	Znaczenie promocji aktywności fizycznej – korzyści dla jednostki i społeczności. Różnorodność potrzeb i możliwości – dostosowanie form ruchu do wieku, stanu zdrowia, kondycji i preferencji uczestników. Grupy wymagające szczególnego podejścia – dzieci, seniorzy, osoby z niepełnosprawnościami, osoby przewlekle chore. Przykłady działań promujących aktywność fizyczną – wydarzenia sportowe, zajęcia integracyjne, akcje	• 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 włączającej osoby z niepełnosprawnościami. • Praca w grupach – stworzenie kampanii promocyjnej dla wybranej
----	-------------------------------	-------------------------------------	--------	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				plenerowe, media społecznościowe. Zasady inkluzywności w aktywności fizycznej – eliminowanie barier, zapewnienie dostępności, zachęcanie do udziału wszystkich chętnych. Komunikacja i motywowanie – jak przekonywać do aktywności osoby mniej chętne lub z ograniczeniami zdrowotnymi.	grupy wiekowej lub zdrowotnej. • Refleksja indywidualna – opracowanie osobistego planu promowania ruchu w swoim otoczeniu.
--	--	--	--	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

17	Argumenty za aktywnością fizyczną – różne grupy wiekowe i osoby o zróżnicowanych potrzebach zdrowotnych	Dział III. Aktywność fizyczna	4)	Znaczenie aktywności fizycznej w różnych etapach życia – dostosowanie intensywności i rodzaju ruchu do wieku (dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy). Specjalne potrzeby zdrowotne a ruch: • 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	• 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
----	---	-------------------------------------	----	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				lękowe, choroba nowotworowa. Korzyści dla poszczególnych grup – fizyczne, psychiczne, społeczne. Zasady bezpieczeństwa – dostosowanie obciążenia, konsultacja z lekarzem, unikanie przeciążenia. Źródła informacji o aktywności fizycznej – WHO, Ministerstwo Zdrowia, publikacje naukowe, certyfikowani specjaliści. Kryteria rzetelności źródeł – wiarygodni autorzy, aktualne dane, oparcie na badaniach naukowych.	dostosowanej aktywności poprawiły stan zdrowia. • Refleksja indywidualna – opracowanie osobistych argumentów, które można wykorzystać do zachęcenia innych do aktywności fizycznej.
--	--	--	--	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Umiejętność argumentowania – formułowanie przekonujących i popartych faktami argumentów dla różnych odbiorców.	
18	Zagrożenia związane z nadmierną aktywnością fizyczną i sposoby ich unikania	Dział III. Aktywność fizyczna	6)	Zagrożenia wynikające z nadmiernej aktywności fizycznej – przemęczenie fizyczne i psychiczne, zaburzenia snu, skłonność do urazów, spadek odporności. Kompulsywne wykonywanie ćwiczeń – definicja, przyczyny, skutki dla zdrowia fizycznego i psychicznego.	• Dyskusja moderowana „Czy można ćwiczyć za dużo?”. • Analiza źródeł – aplikacje i serwisy do monitorowania jakości powietrza. • Burza mózgów – sposoby regeneracji po intensywnym wysiłku. • Case study – historia osoby z kontuzją lub przemęceniem

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Ryzyko związane z aktywnością na świeżym powietrzu przy złej jakości powietrza – epizody smogowe, tereny o zwiększonej emisji spalin i pyłów. Wpływ zanieczyszczeń powietrza na organizm podczas wysiłku – układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, odpornościowy. Sposoby unikania zagrożeń – planowanie intensywności wysiłku, dni odpoczynku, monitorowanie jakości powietrza, wybór odpowiednich miejsc i pór ćwiczeń.	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.
--	--	--	--	---	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Znaczenie regeneracji – rola snu, odżywiania, nawodnienia i odnowy biologicznej w profilaktyce przeciążeń. Świadome planowanie aktywności – dostosowanie treningu do aktualnego stanu zdrowia, kondycji i warunków środowiskowych.	
--	--	--	--	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

19	Planowanie i organizacja wycieczki turystycznej w duchu zrównoważonej turystyki	Dział III. Aktywność fizyczna	7)	Rodzaje turystyki – piesza, rowerowa, górską, wodną; różnice w wymaganiach i przygotowaniu. Znaczenie turystyki dla zdrowia – korzyści fizyczne (kondycja, wydolność), psychiczne (relaks, redukcja stresu) i społeczne (integracja, budowanie więzi). Planowanie wycieczki – wybór trasy, czas trwania, analiza trudności, przygotowanie sprzętu, prowiantu i odzieży.	• 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 wyprawy pod kątem organizacyjnym i ekologicznym. • Praca projektowa – zaplanowanie
----	---	----------------------------------	----	---	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Organizacja i bezpieczeństwo – zasady poruszania się w terenie, pierwsza pomoc, informowanie bliskich o planach, stosowanie się do regulaminów. Zasady zrównoważonej turystyki – ochrona przyrody, unikanie śmiecenia, minimalizowanie śladu ekologicznego, wspieranie lokalnych społeczności. Realizacja wycieczki – odpowiedzialne zachowanie podczas podróży, dbanie o własne bezpieczeństwo	i przeprowadzenie krótkiej wycieczki szkolnej. • Refleksja indywidualna – opis wrażeń i wniosków po udziale w wycieczce.
--	--	--	--	---	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				i komfort innych uczestników. Ewaluacja wycieczki – ocena przebiegu, wniosków i doświadczeń z podróży.	
20	Planowanie posiłków w różnych dietach – wpływ na zdrowie człowieka i środowisko	Dział IV. Odżywianie	1), 2)	Różne modele żywienia – charakterystyka diety Planowanie posiłków – bilansowanie składników odżywczych, kaloryczności i zapotrzebowania organizmu. Wpływ diet na zdrowie człowieka – korzyści i potencjalne ryzyka (np. niedobory składników).	• 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

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Wpływ diet na środowisko – emisja gazów cieplarnianych, zużycie wody, produkcja odpadów. Źródła informacji o dietach – WHO, instytuty żywienia, publikacje naukowe, rzetelne portale dietetyczne. Kryteria wiarygodności źródeł – wiarygodni autorzy, oparcie na badaniach, aktualność danych. Świadome wybory żywieniowe – dostosowanie diety do potrzeb zdrowotnych, stylu życia i wartości etycznych.	z powodów zdrowotnych lub środowiskowych. • Burza mózgów – pomysły na lokalne działania promujące zdrowe i zrównoważone odżywianie. • Refleksja indywidualna – zaplanowanie jednego dnia posiłków zgodnych z wybraną dietą.
--	--	--	--	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

21	Od pola do stołu – zrównoważone praktyki żywieniowe i wpływ przetwarzania żywności na jej wartość odżywczą	Dział IV. Odżywianie	2)	Strategia „Od pola do stołu” – główne założenia: zdrowa żywność, zrównoważona produkcja, ograniczenie marnotrawstwa, ochrona środowiska, wpływ reklam, trendy żywieniowe Zrównoważone praktyki żywieniowe – wybór produktów lokalnych i sezonowych, ograniczenie mięsa, wspieranie rolnictwa ekologicznego. Wpływ żywienia na środowisko – ślad węglowy i wodny, bioróżnorodność, zużycie energii. Przetwarzanie żywności – rodzaje (mechaniczne,	• Dyskusja moderowana „Czy przetworzona żywność zawsze jest gorsza?”. • Burza mózgów – przykłady zrównoważonych wyborów żywieniowych w codziennym życiu. • 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
----	--	-------------------------	----	---	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				termiczne, chemiczne, biologiczne). Wpływ przetwarzania na wartość odżywczą – utrata witamin i minerałów, zmiana zawartości błonnika, dodatek konserwantów i cukrów. Korzyści i zagrożenia przetwarzania – wydłużenie trwałości vs. ryzyko pogorszenia jakości odżywczej. Rola konsumenta – świadome wybory żywieniowe wspierające zdrowie i planetę.	wprowadzić, by ich praktyki żywieniowe były bardziej zrównoważone.
--	--	--	--	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

22	Dobrostan psychiczny – jak dbać o zdrowie umysłu i równowagę w codziennym życiu	Dział V. Zdrowie psychiczne	1)	Pojęcie dobrostanu psychicznego – definicja, elementy składowe, znaczenie dla zdrowia ogólnego. Styl życia a zdrowie psychiczne – wpływ aktywności fizycznej, snu, odżywiania i odpoczynku na dobrostan. Świadomość emocji i potrzeb – rozpoznawanie, nazywanie i akceptowanie emocji, umiejętność wyrażania potrzeb. Relacje społeczne – znaczenie wsparcia	• 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 i aktywności społecznej na zdrowie psychiczne.
----	--	-----------------------------------	----	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				społecznego, empatii i komunikacji. Równowaga między obowiązkami a czasem wolnym – zarządzanie czasem, unikanie przeciążenia. Działanie na rzecz społeczności lokalnej – wolontariat, projekty społeczne, pomoc sąsiedzka. Kontakt z przyrodą – wpływ środowiska naturalnego na redukcję stresu i poprawę nastroju. Profilaktyka zaburzeń psychicznych – strategie	• Refleksja indywidualna – zaplanowanie osobistego planu dbania o równowagę psychiczną.
--	--	--	--	---	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				radzenia sobie ze stresem, zapobieganie wypaleniu.	
23	Komunikowanie uczuć i budowanie bezpiecznych relacji w rodzinie i społeczeństwie	Dział V. Zdrowie psychiczne	2)	Znaczenie komunikowania uczuć – rola komunikacji w budowaniu zaufania i zrozumienia w relacjach. Sposoby wyrażania uczuć – werbalne i niewerbalne, konstruktywne formułowanie komunikatów („ja” zamiast „ty”). Budowanie prawidłowych relacji – oparte na szacunku, zaufaniu, empatii i wzajemnym wsparciu. Bezpieczne relacje interpersonalne – rozpoznawanie granic,	• Ćwiczenie praktyczne – formułowanie komunikatów „ja” w trudnych sytuacjach. • 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.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				unikanie relacji toksycznych, dbanie o własne i cudze poczucie bezpieczeństwa. Uważność w relacjach – obecność „tu i teraz”, aktywne słuchanie, zauważanie potrzeb innych. Wyrażanie wdzięczności – wpływ na dobrostan psychiczny, poprawę jakości relacji, wzmacnianie więzi. Rola relacji w zdrowiu psychicznym – wsparcie emocjonalne jako czynnik ochronny przed stresem i kryzysami.	• Praca w parach – aktywne słuchanie i parafraza wypowiedzi rozmówcy. • Refleksja indywidualna – zapisanie trzech sytuacji z tygodnia, w których można było okazać wdzięczność.
--	--	--	--	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

24	Świadome decyzje życiowe – jak radzić sobie z presją otoczenia i wpływem mediów	Dział V. Zdrowie psychiczne	3)	Presja otoczenia – definicja, przykłady w szkole, rodzinie, grupie rówieśniczej. Wpływ internetu i mediów społecznościowych – mechanizmy kształtowania opinii, autoprezentacja, filtry informacyjne. Oczekiwania społeczne – normy, stereotypy, presja sukcesu i wyglądu. Skutki presji – pozytywne (motywacja) i negatywne (stres, obniżenie poczucia własnej wartości, podejmowanie ryzykownych decyzji).	• 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. • Praca w grupach – stworzenie listy kryteriów oceny rzetelności treści w internecie. • Refleksja indywidualna – opis sytuacji, w której
----	---	--------------------------------	----	---	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Analiza przekazów medialnych – rozpoznawanie manipulacji, dezinformacji, reklamy ukrytej. Świadome podejmowanie decyzji – krytyczne myślenie, ustalanie własnych priorytetów i wartości. Strategie radzenia sobie z presją – asertywność, selekcja treści, wsparcie zaufanych osób.	uczeń oparł się presji i był zadowolony z decyzji.
--	--	--	--	---	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

25	Potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi na różnych etapach życia	Dział V. Zdrowie psychiczne	4)	Zaburzenia psychiczne – definicja, różnorodność przyczyn (biologiczne, psychologiczne, społeczne). Zaburzenia odżywiania – anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się; potrzeby w zakresie leczenia i wsparcia psychicznego. Zaburzenia depresyjne – objawy, leczenie, szczególne formy (depresja w ciąży, depresja poporodowa). Zaburzenia lękowe – fobie, zaburzenia paniczne, uogólnione zaburzenie lękowe; znaczenie poczucia bezpieczeństwa.	• Dyskusja moderowana „Dlaczego choroby psychiczne są często źródłem stygmatyzacji?”. • Analiza źródeł – raporty WHO i instytucji zdrowia o zaburzeniach psychicznych. • 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.
----	--	--------------------------------	----	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Zaburzenia afektywne dwubiegunowe – potrzeba stabilizacji nastroju, wsparcia w okresach manii i depresji. Zaburzenia psychiatryczne – schizofrenia, psychozy reaktywne; potrzeba leczenia farmakologicznego, terapii i wsparcia społecznego. Zaburzenia neurodegeneracyjne – choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, otępienia; potrzeba opieki długoterminowej i dostosowania otoczenia.	• Refleksja indywidualna – zapisanie, jak uczeń mógłby wesprzeć osobę z zaburzeniem psychicznym w swoim otoczeniu.
--	--	--	--	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Wsparcie na różnych etapach życia – dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy; rola rodziny, specjalistów i instytucji.	
26	Samoocena i racjonalne myślenie o sobie, innych i świecie	Dział V. Zdrowie psychiczne	1) – wymagania do wyboru	Samoocena – definicja, znaczenie dla funkcjonowania psychicznego i społecznego. Adekwatna samoocena – oparta na realistycznej ocenie własnych możliwości i osiągnięć. Nieadekwatna samoocena – zbyt niska lub zbyt wysoka; konsekwencje w relacjach i podejmowaniu decyzji.	• Ćwiczenie praktyczne – identyfikacja własnych nieracjonalnych przekonań i zapisanie racjonalnych odpowiedników. • Dyskusja moderowana „Czy wysoka samoocena zawsze jest dobra?”. • Burza mózgów – cechy osoby z adekwatną samooceną. • Case study – analiza sytuacji, w której

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Źródła samooceny – doświadczenia życiowe, opinie innych, media, sukcesy i porażki. Nieracjonalne przekonania – przykłady (np. „Muszę być idealny”, „Wszyscy mnie oceniają”). Przekształcanie przekonań – techniki zamiany myśli nieracjonalnych na racjonalne (np. w modelu ABCD, w oparciu o dowody i fakty). Korzyści racjonalnego myślenia – większa pewność siebie, odporność na stres, lepsze relacje.	samoocena wpłynęła na wynik działania. Praca w parach – odgrywanie dialogu, w którym jedna osoba wspiera drugą w racjonalnym spojrzeniu na problem. Refleksja indywidualna – prowadzenie tygodniowego dziennika pozytywnych cech i osiągnięć.
--	--	--	--	---	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

27	Granice psychiczne, nadodpowiedzialność i reagowanie na zachowania bierno-agresywne	Dział V. Zdrowie psychiczne	2) Wymagania do wyboru	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 i potrzeby, unikanie	• 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 doprowadziła do wypalenia lub konfliktu. • Ćwiczenie praktyczne – identyfikowanie
----	---	--------------------------------	---------------------------	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				naruszania przestrzeni psychicznej. 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. Jak reagować na takie zachowania – mówienie wprost, co nam przeszkadza, nazywanie tego, co się dzieje, spokojne rozmowy zamiast kłótni. Korzyści z umiejętnego stawiania granic – większa	przykładów zachowań bierno-agresywnych w codziennym życiu. • Refleksja indywidualna – zapisanie trzech sytuacji, w których uczeń mógłby lepiej zadbać o swoje granice.
--	--	--	--	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				autonomia, lepsze relacje, redukcja stresu.	
28	Specjaliści zdrowia psychicznego, nurty psychoterapii i ochrona prawna zdrowia psychicznego	Dział V. Zdrowie psychiczne	3), 4) – wymagania do wyboru	Dobór pomocy specjalistycznej – kiedy i do kogo się zgłosić w zależności od problemu. Różnice między specjalistami: • psycholog – diagnoza psychologiczna, wsparcie emocjonalne; • psychoterapeuta – prowadzenie terapii w określonym nurcie; • psychiatra – diagnoza i leczenie farmakologiczne chorób psychicznych;	• Dyskusja moderowana „Czy każdy problem wymaga wizyty u psychoterapeuty lub psychiatry?”. • Analiza źródeł – wyszukiwanie i omawianie zapisów ustawy o ochronie zdrowia psychicznego. • Burza mózgów – jak odróżnić rzetelnego specjalistę od osoby bez kwalifikacji. • Case study – dobór odpowiedniego specjalisty do opisanego przypadku.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				• specjalista psychoterapii uzależnień – praca z osobami uzależnionymi; • trener – rozwój umiejętności, motywowanie; • coach – wsparcie w realizacji celów, rozwój osobisty. Podstawowe nurty psychoterapii – poznawczo-behawioralny, psychodynamiczny, systemowy, egzystencjalno-humanistyczny, integracyjny; ich główne założenia i zastosowanie.	• Praca w grupach – opracowanie plakatu informacyjnego o rodzajach pomocy psychologicznej. • Refleksja indywidualna – zapisanie, jakie kryteria brałbym pod uwagę przy wyborze terapeuty.
--	--	--	--	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Przepisy prawne dotyczące ochrony zdrowia psychicznego – ustawa o ochronie zdrowia psychicznego w Polsce, prawa pacjenta, zasady hospitalizacji. Znaczenie świadomego wyboru specjalisty – dostosowanie metody i podejścia do potrzeb pacjenta.	
--	--	--	--	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

29 i 30	Projekt edukacyjny Proponowane tematy: „Zdrowie, relacje” lub „Zdrowa szkoła – zdrowi ludzie, zdrowe środowisko” Cel projektu: Opracowanie i wdrożenie działań poprawiających zdrowie i dobrostan całej społeczności szkolnej lub „Moje zdrowie – nasza przyszłość”	Zgodnie z wybranym tematem	Zgodnie z wybranym tematem	Aдекватne do wybranego tematu Tematykę projektu określa nauczyciel lub wybierają uczniowie	• Określenie celu projektu. • Sformułowanie problemu i pytań badawczych. • Zaplanowanie działań. • Zebranie informacji. • Analiza i opracowanie wyników. • Przygotowanie produktu końcowego. • Prezentacja wyników. • Ewaluacja projektu.
------------	---	----------------------------	----------------------------	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

	Cel projektu: Pokazanie, że zdrowie człowieka zależy od jego stylu życia, jakości środowiska oraz relacji z innymi ludźmi. <i>Wskazana w szczególności do realizacji jest tematyka w zakresie wymagań szczegółowych dotyczących aktywności fizycznej i odżywiania, zdrowia środowiskowego oraz budowania postaw i relacji społecznych.</i>				
--	---	--	--	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

Lekcje 31-58: 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 osiągania celów i środki dydaktyczne – propozycje do wyboru
31	Odpowiedzialność za własny rozwój i kompetencje potrzebne do szczęśliwego życia	Dział VI. Zdrowie społeczne	1)	Odpowiedzialność za rozwój osobisty – znaczenie samodzielnych decyzji i konsekwencji wyborów. Planowanie ścieżki rozwoju – ustalanie celów, monitorowanie postępów, elastyczność w dostosowywaniu planów. Czynniki wspierające rozwój – edukacja,	- 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

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				doświadczenia życiowe, relacje, zdrowy styl życia. Kompetencje kluczowe dla dorosłego życia: • umiejętność uczenia się i adaptacji, • komunikacja interpersonalna, • zarządzanie czasem i finansami, • rozwiązywanie problemów, • odporność psychiczna i radzenie sobie ze stresem. Świadome życie – życie w zgodzie z wartościami i priorytetami. Szczęście w dorosłości – równowaga między	ścieżki kariery lub stylu życia. • Analiza źródeł – raporty o kompetencjach przyszłości (np. od OECD – Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju, World Economic Forum). • Ćwiczenie praktyczne – wyznaczenie trzech celów krótko- i długoterminowych wraz z planem realizacji.
--	--	--	--	---	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				pracą, relacjami i rozwojem osobistym.	
32	Ciąża, macierzyństwo i ojcostwo – aspekty organizacyjne, psychospołeczne i zdrowotne	Dział VI. Zdrowie społeczne Dział IX. System ochrony zdrowia.	2) 10)	Aspekty organizacyjne ciąży i rodzicielstwa – planowanie rodziny w tym rodziny wielodzietnej, opieka medyczna w ciąży, przygotowanie do porodu, standard opieki okołoporodowej, podział obowiązków rodzicielskich. Aspekty psychospołeczne – zmiany w relacjach partnerskich i rodzinnych, wsparcie społeczne, wpływ ciąży	• Dyskusja moderowana „Jakie wyzwania niesie ze sobą rodzicielstwo?”. • Burza mózgów – sposoby wsparcia kobiety w ciąży przez partnera, rodzinę i społeczność. • Analiza materiału źródłowego – informacje medyczne o FAS i innych skutkach używek w ciąży. • Praca w grupach – opracowanie kampanii społecznej na temat zagrożeń dla zdrowia dziecka w okresie prenatalnym.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				i rodzicielstwa na życie zawodowe i edukacyjne. Aspekty zdrowotne – prawidłowa dieta, aktywność fizyczna dostosowana do ciąży, kontrola stanu zdrowia matki i dziecka. Zagrożenia związane z alkoholem w ciąży – FAS (Płodowy Zespół Alkoholowy), FAE (Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych), wpływ alkoholu na rozwój płodu. Wpływ innych substancji psychoaktywnych w ciąży – nikotyna, narkotyki,	• Refleksja indywidualna – określenie postaw i działań wspierających odpowiedzialne rodzicielstwo.
--	--	--	--	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				niektóre leki; możliwe skutki dla dziecka. Rola ojca w ciąży i macierzyństwie – wsparcie emocjonalne, organizacyjne, współodpowiedzialność za dziecko. Profilaktyka zagrożeń – edukacja, unikanie substancji szkodliwych, korzystanie z opieki specjalistycznej. Standard opieki okołoporodowej.	
--	--	--	--	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

33	Etapy i pielęgnowanie bliskich relacji oraz rozpoznawanie zachowań przemocowych	Dział VI. Zdrowie społeczne	3)	Rodzaje bliskich, długotrwałych relacji – koleżeńskiej, przyjacielskiej, romantycznej, małżeńskiej, rodzinnej, partnerskiej. Etapy rozwoju relacji – nawiązywanie kontaktu, budowanie zaufania, pogłębianie więzi, rozwiązywanie konfliktów, utrzymywanie zaangażowania. Sposoby dbania o relację – komunikacja, wzajemne wsparcie, szacunek, wspólne spędzanie czasu, kompromis.	• Dyskusja moderowana „Co sprawia, że relacja jest trwała i zdrowa?”. • Burza mózgów – sposoby pielęgnowania relacji koleżeńskiej, przyjacielskiej, romantycznej, małżeńskiej, rodzinnej, partnerskiej. • Analiza przypadku – rozpoznawanie elementów przemocy w opisanej sytuacji. • Praca w grupach – opracowanie zasad dobrej komunikacji w relacji. • Metoda dramy – odgrywanie scenek pokazujących prawidłowe
----	---	--------------------------------	----	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Zachowania prawidłowe w relacjach – oparte na równości, empatii, poszanowaniu granic. Przemoc w relacjach – definicja, formy, mechanizmy i konsekwencje. Cechy przemocy fizycznej – bicie, popychanie, szarpanie, zadawanie bólu. Cechy przemocy psychicznej – upokarzanie, groźby, izolowanie, kontrolowanie, manipulacja emocjonalna.	i nieprawidłowe reakcje w relacjach. • Refleksja indywidualna – ocena własnych postaw i granic w relacjach.
--	--	--	--	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Cechy przemocy ekonomicznej – ograniczanie dostępu do pieniędzy, kontrola wydatków, uniemożliwienie pracy zarobkowej. Drogi pomocy – instytucje i organizacje wspierające osoby doświadczające przemocy.	
34	Międzypokoleniowe relacje – potrzeby seniorów i odpowiedzialność za wspólne dobro	Dział VI. Zdrowie społeczne	4)	Znaczenie relacji międzypokoleniowych – rola kontaktów z seniorami w rodzinie i społeczności lokalnej, korzyści wynikające z budowania więzi oraz	Spotkanie z seniorem lub przedstawicielem organizacji działającej na rzecz osób starszych – rozmowa o potrzebach seniorów, znaczeniu relacji międzypokoleniowych

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				wzajemnego uczenia się i wspierania. Potrzeby osób w wieku senioralnym – potrzeby zdrowotne, psychiczne, społeczne i emocjonalne seniorów oraz sposoby okazywania wsparcia z poszanowaniem ich godności, autonomii i samodzielności. Odpowiedzialność za opiekę nad osobami starszymi – znaczenie solidarności międzypokoleniowej, rola rodziny i instytucji wspierających oraz możliwości angażowania się młodych ludzi	oraz sposobach wspierania osób starszych w codziennym życiu. • Dyskusja moderowana – „Dlaczego relacje międzypokoleniowe są ważne dla młodych i starszych? Jak budować wzajemny szacunek i zrozumienie?”. • Praca projektowa – przygotowanie i realizacja inicjatywy na rzecz seniorów (np. międzypokoleniowe spotkanie, warsztaty, akcja wolontariacka, wspólne wydarzenie szkolne lub lokalne). • Burza mózgów – opracowanie pomysłów
--	--	--	--	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				w działania na rzecz seniorów.	na działania wzmacniające więzi między młodzieżą a seniorami w środowisku szkolnym i lokalnym. • Refleksja indywidualna – zastanowienie się, w jaki sposób każdy może wspierać osoby starsze w swoim otoczeniu oraz jaką wartość niosą relacje z seniorami dla obu pokoleń.
35	Szacunek dla decyzji życiowych innych osób – rodzina, związku i rodzicielstwo	Dział VI. Zdrowie społeczne	1) – wymagania do wyboru	Różnorodność decyzji życiowych – związek formalny, nieformalny, brak związku, separacja, rozwód, rozstanie, rodzicielstwo biologiczne, adopcyjne, zastępcze,	• Dyskusja moderowana „Czy mamy prawo komentować cudze decyzje dotyczące życia rodzinnego?”. • Analiza źródeł – materiały edukacyjne o różnorodności form rodziny.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				wielodietność, bezdietność. Szacunek w komunikacji – zasady formułowania komunikatów bez oceniania, naruszania granic i stosowania stereotypów. Potencjalne skutki różnych decyzji – aspekty emocjonalne, społeczne, ekonomiczne i prawne. Znaczenie empatii – umiejętność słuchania i rozumienia perspektywy innych osób. Wartość prywatności i autonomii – prawo do samostanowienia	• 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 szacunek w rozmowie mimo różnicy poglądów.
--	--	--	--	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				w kwestiach rodzinnych i osobistych. Etyka rozmowy – unikanie języka stygmatyzującego i naruszającego godność.	
36	Prawo rodzinne w Polsce – małżeństwo, związki nieformalne i przepisy dotyczące rodzicielstwa	Dział VI. Zdrowie społeczne	2), 3) – wymagania do wyboru	Przepisy prawne dotyczące zawarcia małżeństwa – wymagania formalne, prawa i obowiązki małżonków, przeszkody małżeńskie. Uprawnienia i obowiązki małżonków – wspólnota majątkowa, obowiązek wzajemnej pomocy, prawo do dziedziczenia. Urlopy i świadczenia związane z macierzyństwem i rodzicielstwem:	• 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.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				• urlop macierzyński, • urlop rodzicielski, • urlop wychowawczy, • urlop ojcowski. Prawa rodziców nieletnich – obowiązki i ograniczenia prawne, wsparcie instytucjonalne. Źródła informacji prawnej – Kodeks rodzinny i opiekuńczy, Kodeks pracy, portale rządowe, poradniki instytucji publicznych. Znaczenie znajomości prawa rodzinnego – ochrona swoich praw i świadome podejmowanie decyzji.	• Praca w grupach – przygotowanie zestawienia praw i obowiązków w małżeństwie i konkubinacie. • Refleksja indywidualna – zapisanie, jakie przepisy prawa rodzinnego mogą mieć znaczenie w przyszłości.
--	--	--	--	---	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

37	Zmiany klimatu a zdrowie – rozpoznawanie dezinformacji i wiarygodnych źródeł informacji	Dział VII. Zdrowie środowiskowe	1), 2)	Mechanizmy powstawania dezinformacji klimatycznej, środowiskowej i zdrowotnej – sposoby tworzenia i rozpowszechniania treści nieprawdziwych, zmanipulowanych lub wyrwanych z kontekstu. Podstawowe metody weryfikacji informacji – sprawdzanie autora, daty publikacji, źródła danych, zgodności nagłówka z treścią oraz porównywanie informacji w kilku niezależnych źródłach.	• Analiza źródeł – porównanie artykułu z rzetelnego źródła i materiału zawierającego dezinformację. • Dyskusja moderowana „Dlaczego zmiany klimatu są tematem manipulacji informacyjnej?”. • 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
----	---	------------------------------------	--------	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Wiarygodne i rzetelne źródła informacji na temat zmian klimatu – rozpoznawanie publikacji instytucji naukowych, publicznych i międzynarodowych oraz odróżnianie ich od treści opiniotwórczych i niesprawdzonych. Wpływ zmian klimatu na zdrowie – analiza rzetelnych informacji dotyczących skutków zmian klimatu dla zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka. Rzetelne źródła informacji – IPCC (Międzyrządowy Zespół ds. Zmian Klimatu), WHO,	klimatu i ich wpływie na zdrowie. • Refleksja indywidualna – opis, jak uczeń sprawdza informacje, zanim w nie uwierzy lub je udostępni.
--	--	--	--	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				EEA (Europejska Agencja Środowiska) Ministerstwo Klimatu i Środowiska, publikacje naukowe.	
38	Jak nasze otoczenie wpływa na życie i co możemy zrobić?	Dział VII. Zdrowie środowiskowe	1), 2) – wymagania do wyboru	Pojęcie zdrowia środowiskowego – powiązanie jakości powietrza, wody, gleby i klimatu akustycznego z chorobami cywilizacyjnymi i długością życia. Ukryte zagrożenia – mikroplastik w wodzie pitnej, metale ciężkie w glebie, związki lotne w powietrzu wewnątrz pomieszczeń, światło nocne a rytm biologiczny.	• Debata problemowa „Czy odpowiedzialność za zdrowie środowiskowe spoczywa bardziej na obywatelach, czy na rządach?”. • Mapa problemów – tworzenie mapy lokalnych zagrożeń środowiskowych oraz propozycji rozwiązań (w grupach), współpracując z rówieśnikami, rodziną, społecznością szkolną i lokalną; • Symulacja negocjacji – role mieszkańców, władz,

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Źródła i mechanizmy działania zagrożeń – jak spaliny wpływają na układ oddechowy, a pestycydy na układ hormonalny; znaczenie kumulacji substancji w organizmach. Działania profilaktyczne i naprawcze – od osobistych nawyków (np. wybór transportu, świadoma konsumpcja) po projekty społeczne i regulacje prawne. Rola współpracy międzysektorowej – przykłady, jak mieszkańcy, szkoły, samorządy i organizacje pozarządowe mogą	przedsiębiorców i ekologów w planowaniu inwestycji minimalizującej negatywny wpływ na środowisko. • Tworzenie kampanii społecznej promującej zdrowie środowiskowe (plakaty, spoty, hasła), współpracując z rówieśnikami, rodziną, społecznością szkolną i lokalną; • Refleksja pisemna „Oceń, w jakim stopniu jesteś gotów/gotowa wprowadzić zmiany wymagające wysiłku lub rezygnacji z wygody na rzecz dobra wspólnego
--	--	--	--	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				działać wspólnie (np. programy czystego powietrza, akcje „Ciszej w mieście”). Planowanie i ewaluacja działań – wykorzystanie narzędzi SMART, analiza kosztów i efektów.	i zdrowia przyszłych pokoleń”.
39	Ochrona prywatności w internecie – bezpieczeństwo własne i bliskich oraz zjawisko sharentingu	Dział VIII. Internet i profilaktyka uzależnień	1)	Pojęcie prywatności – znaczenie w życiu codziennym i w przestrzeni cyfrowej. Sposoby ochrony prywatności online – ustawienia prywatności w mediach społecznościowych, bezpieczne hasła, ograniczanie udostępniania danych.	• 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.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Ochrona prywatności bliskich – zasady publikowania zdjęć i informacji o innych osobach za ich zgodą. Sharenting – definicja, przykłady, skala zjawiska. Zagrożenia związane z sharentingiem – kradzież tożsamości, wykorzystanie wizerunku, trwały ślad cyfrowy, naruszanie prawa do prywatności dziecka. Aspekty prawne – prawo do wizerunku, ochrona danych osobowych, regulacje Ogólnego Rozporządzenia	• Case study – historia naruszenia prywatności w wyniku publikacji zdjęcia lub danych. • Praca w grupach – opracowanie kodeksu bezpiecznego udostępniania treści w sieci. • Refleksja indywidualna – ocena własnych nawyków publikowania treści online.
--	--	--	--	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				o Ochronie Danych (RODO). Świadome korzystanie z internetu – odpowiedzialne publikowanie treści, edukacja cyfrowa.	
40	Od hipotezy do leku – rola badań naukowych i klinicznych w profilaktyce i leczeniu chorób w kontekście wiedzy zdobytej w ramach edukacji zdrowotnej	Dział IX. System ochrony zdrowia	2)	Znaczenie dowodów naukowych – czym są, jak odróżnić rzetelne dane od opinii; hierarchia wiarygodności dowodów w medycynie. Rola badań w profilaktyce i terapii – przykłady odkryć opartych na badaniach, które zmieniły zdrowie publiczne (szczepienia, leki, testy diagnostyczne).	- 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

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Etapy badań klinicznych – fazy I–IV, od badań bezpieczeństwa po monitorowanie długoterminowe. Zasady etyczne badań – zgoda uczestnika, poufność, ocena ryzyka i korzyści, rola komisji bioetycznych. Udział pacjenta w badaniu – prawa, obowiązki, potencjalne korzyści i zagrożenia; różnice między badaniem klinicznym a standardowym leczeniem. Przykłady współczesnych badań.	formularza świadomej zgody, wyjaśnianie wątpliwości). • 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 wziąłbym/wzięłabym udział w badaniu klinicznym? Jakie czynniki wpłynęłyby na moją decyzję?”.
--	--	--	--	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

41	Transplantologia i dawstwo – zasady, rodzaje zgody i rola bliskich	Dział II. Zdrowie fizyczne	9)	Transplantologia – definicja, cele, znaczenie dla ratowania życia i poprawy jego jakości. Dawstwo narządów, szpiku i krwi – na czym polega, kto może zostać dawcą, procedury i wymagania. Rodzaje zgody na pobranie narządów: • zgoda świadoma – wyrażona wprost przez dawcę; • zgoda domniemana – obowiązująca w Polsce, jeśli brak sprzeciwu; • sprzeciw wyrażony za życia – formy złożenia	• 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.
----	--	-------------------------------	----	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				sprzeciwu (Centralny Rejestr Sprzeciwów, pisemne oświadczenie). Rola osób bliskich dawcy – przekazywanie wiedzy o woli zmarłego, wsparcie decyzji medycznych. Aspekty etyczne i prawne – prawa dawcy i biorcy, bezpieczeństwo procedur, przeciwdziałanie handlowi narządami. Znaczenie promocji dawstwa – rola kampanii społecznych i edukacji publicznej.	• Refleksja indywidualna – spisanie swojego stanowiska w sprawie dawstwa i uzasadnienie decyzji.
--	--	--	--	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

42	Profilaktyka chorób zakaźnych	Dział II. Zdrowie fizyczne	1) – wymagania do wyboru	Choroby zakaźne – definicja, przykłady (wirusowe, bakteryjne, pasożytnicze). Profilaktyka chorób zakaźnych – higiena osobista, szczepienia ochronne, zdrowy styl życia, unikanie ryzyka zakażenia. Profilaktyka na różnych etapach życia – badania przesiewowe, szczepienia dostosowane do wieku, edukacja zdrowotna. Podróże do rejonów endemicznych – szczepienia obowiązkowe i zalecane, profilaktyka	• Dyskusja moderowana „Czy wszystkie choroby zakaźne można wyeliminować dzięki szczepieniom?”. • Analiza źródeł – zalecenia WHO i Głównego Inspektoratu Sanitarnego (GIS) dotyczące profilaktyki w podróżach. • 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.
----	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				farmakologiczna, zasady bezpieczeństwa.	
43	Dobór programu aktywności fizycznej w oparciu o rekomendacje i rzetelne źródła informacji	Dział III. Aktywność fizyczna	2)	Znaczenie planowania aktywności fizycznej – dostosowanie do wieku, stanu zdrowia, kondycji i celów. Rodzaje aktywności – aerobowa, siłowa, rozciągająca, równoważna; przykłady ćwiczeń dla różnych grup wiekowych i zdrowotnych. Rekomendacje dotyczące aktywności – zalecenia WHO i Ministerstwa Zdrowia (częstotliwość, intensywność, czas trwania).	• Ćwiczenie praktyczne – ułożenie tygodniowego programu aktywności fizycznej dla siebie i innej osoby. • Analiza źródeł – porównanie zaleceń WHO z informacjami z mediów społecznościowych. • Burza mózgów – pomysły na aktywność fizyczną bez kosztów i specjalistycznego sprzętu. • Praca w parach – wzajemne konsultowanie planów aktywności pod kątem bezpieczeństwa i efektywności.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Kryteria wyboru ćwiczeń – bezpieczeństwo, efektywność, dostępność sprzętu i miejsca. Źródła informacji – publikacje naukowe, certyfikowani trenerzy, portale zdrowotne, materiały edukacyjne instytucji publicznych. Dostosowanie planu aktywności dla innych osób – uwzględnianie indywidualnych potrzeb i ograniczeń. Monitorowanie postępów – proste metody oceny efektów aktywności.	• Refleksja indywidualna – ocena, czy obecny poziom aktywności ucznia jest zgodny z rekomendacjami.
--	--	--	--	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

44	Sedentarny styl życia – skutki dla zdrowia i sposoby przeciwdziałania	Dział III. Aktywność fizyczna	5)	Sedentarny styl życia – definicja, przykłady zachowań siedzących w codziennym życiu. Wpływ siedzącego trybu życia na zdrowie fizyczne – zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, otyłości, cukrzycy typu 2, osłabienie mięśni i kości. Wpływ na zdrowie psychiczne – obniżenie nastroju, spadek energii, problemy z koncentracją, większe ryzyko depresji. Skutki w różnych grupach wiekowych – dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy.	• 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,
----	---	----------------------------------	----	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Sposoby przeciwdziałania – wprowadzanie regularnych przerw w siedzeniu, aktywność w pracy i w domu, ćwiczenia dostosowane do wieku i stanu zdrowia. Dostosowanie aktywności do ograniczeń zdrowotnych – ćwiczenia o niskiej intensywności, aktywność w wodzie, spacer, ćwiczenia wzmacniające postawę. Rola edukacji i planowania – świadome włączanie ruchu w codzienny harmonogram.	które uczeń może wprowadzić w swoim trybie życia od jutra.
--	--	--	--	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

45	Reklamy i trendy żywieniowe – ich wpływ na wybory dietetyczne, zdrowie i środowisko	Dział IV. Odżywianie	3)	Reklamy żywności – techniki perswazji, przekazy emocjonalne, wpływ na decyzje konsumenckie. Trendy żywieniowe – diety popularne w mediach (np. ketogeniczna, bezglutenowa, superfoods) oraz ich marketingowa otoczką. Wpływ reklam i trendów na osobiste wybory – kształtowanie preferencji smakowych, nawyków żywieniowych i przekonań o zdrowiu. Konsekwencje zdrowotne wyborów dietetycznych –	• 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” i „przeciw” dla wybranego trendu żywieniowego.
----	---	-------------------------	----	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				korzyści i zagrożenia wynikające z podążania za trendami bez rzetelnej wiedzy. Wpływ na środowisko – produkcja żywności a emisja dwutlenku węgla, zużycie wody, marnowanie żywności. Rzetelne źródła informacji o żywieniu – instytuty żywienia, publikacje naukowe, zalecenia WHO. Formułowanie argumentów – opieranie się na faktach, umiejętność krytycznej oceny przekazów reklamowych.	• Refleksja indywidualna – analiza własnych wyborów żywieniowych i źródeł, z których pochodzą inspiracje.
--	--	--	--	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

46	Dezinformacja, fake newsy, sztuczna inteligencja i wpływ reklam na decyzje dotyczące substancji psychoaktywnych	Dział VIII. Internet i profilaktyka uzależnień	2)	Rodzaje dezinformacji – manipulacja informacją, półprawdy, fabrykowane treści, kontekstowe przekłamania, deepfake. Pojęcie fake newsów – definicja, cechy charakterystyczne, przykłady i skutki społeczne. Sztuczna inteligencja (ang. <i>artificial intelligence</i>, AI) – korzyści (np. w medycynie, edukacji, komunikacji), zagrożenia (np. dezinformacja, automatyzacja fake news, naruszenia prywatności).	• 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 edukacyjnego „Jak rozpoznać fake newsy?”.
----	---	--	----	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Wpływ reklam na postawy – mechanizmy perswazji, język i obrazy w reklamach, rola emocji w podejmowaniu decyzji. Reklamy a używanie substancji psychoaktywnych – alkohol, nowatorskie wyroby tytoniowe (np. e-papierosy, podgrzewacze tytoniu); jak marketing może zachęcać do ich używania. Krytyczne myślenie – sposoby weryfikowania informacji, ocena wiarygodności źródeł.	• Refleksja indywidualna – ocena własnych nawyków korzystania z mediów i źródeł informacji.
--	--	--	--	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Odpowiedzialne korzystanie z mediów – filtrowanie treści, świadome podejmowanie decyzji konsumenckich.	
47	Uzależnienia fizyczne i behawioralne – mechanizmy, przykłady i samoocena ryzyka	Dział VIII. Internet i profilaktyka uzależnień	3)	Pojęcie uzależnienia – różnice między uzależnieniem fizycznym a behawioralnym. Przykłady uzależnień fizycznych – alkohol, nikotyna, narkotyki. Przykłady uzależnień behawioralnych – hazard, gry komputerowe, media społecznościowe, kompulsywne zakupy. Mechanizm uzależnienia – rola układu nagrody	• Dyskusja moderowana „Czy uzależnienie behawioralne jest tak samo groźne jak fizyczne?”. • Analiza źródeł – materiały edukacyjne o mechanizmach uzależnień. • Burza mózgów – sposoby ograniczania ryzyka uzależnień w życiu codziennym.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				w mózgu, tolerancja, objawy odstawienia, utrata kontroli nad zachowaniem. Czynniki ryzyka uzależnień – biologiczne, psychologiczne, społeczne i środowiskowe. Samoocena zachowań – rozpoznawanie objawów ryzykownych nawyków, analiza własnych przyzwyczajeń. Znaczenie profilaktyki – unikanie sytuacji sprzyjających uzależnieniom, rozwijanie zdrowych strategii	• 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, np.: Telefon zaufania (116 111 – dla dzieci i młodzieży); Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotykowego (801 199 990); poradnie
--	--	--	--	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				radzenia sobie ze stresem.	leczenia uzależnień; organizacje pozarządowe prowadzące wsparcie online i grupy wsparcia. • Refleksja indywidualna – anonimowa ankieta samooceny ryzyka uzależnień.
48	Objawy uzależnień i formy leczenia – od terapii ambulatoryjnej po leczenie przymusowe	Dział VIII. Internet i profilaktyka uzależnień	4)	Objawy uzależnień – fizyczne (np. drżenie rąk, potliwość, bezsenność), psychiczne (np. obsesyjne myśli, drażliwość, lęk), społeczne (np. izolacja, konflikty w relacjach). Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych – utrata kontroli, zwiększanie dawki, zaniedbywanie	- Analiza źródeł – materiały z Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii. - Dyskusja moderowana „Jakie są skutki uzależnienia dla otoczenia osoby z problemem?”. - Burza mózgów – wczesne sygnały, że ktoś z otoczenia może potrzebować pomocy w leczeniu uzależnienia.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				obowiązków, ryzykowne zachowania. Formy leczenia uzależnień: • 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.	• 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.
--	--	--	--	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Kryteria wyboru formy leczenia – stopień zaawansowania uzależnienia, stan zdrowia, gotowość pacjenta do terapii, możliwości organizacyjne. Znaczenie wczesnej interwencji – im szybciej podjęte leczenie, tym większe szanse na skuteczność.	
49	Narkotyki w celach seksualnych – zagrożenia, redukcja szkód i aspekty prawne	Dział VIII Internet i profilaktyka uzależnień	1), 2) – wymagania do wyboru	Narkotyki stosowane w celach seksualnych – przykłady substancji (np. GHB – „pigułka gwałtu”), mefedron, metamfetamina) i powody ich używania w tym kontekście.	• Analiza źródeł – przegląd obowiązujących przepisów prawnych w Polsce dotyczących narkotyków. • Dyskusja moderowana „Czy redukcja szkód

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Zagrożenia zdrowotne – uszkodzenia układu nerwowego, zatrucia, przedawkowania, choroby przenoszone drogą płciową w wyniku ryzykownych zachowań. Zagrożenia psychospołeczne – utrata kontroli, uzależnienie, przemoc seksualna, konflikty w relacjach, problemy prawne. Koncepcja redukcji szkód – działania minimalizujące negatywne skutki używania substancji psychoaktywnych (np. dostęp do testów czystości substancji,	to zachęta do używania substancji?”. • Burza mózgów – sposoby ograniczania ryzyka związanego z używaniem substancji w kontekście seksualnym. • 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?”.
--	--	--	--	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				edukacja o ryzykach, wsparcie medyczne). Aspekty prawne – przepisy dotyczące: • zakazu posiadania narkotyków, • zakazu nakłaniania do ich używania, • zakazu udzielania innym osobom, • karalności handlu substancjami psychoaktywnymi. Znaczenie edukacji i profilaktyki – przeciwdziałanie ryzykownym zachowaniom poprzez wiedzę i dostęp do pomocy.	
--	--	--	--	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

50	Przeciążenie informacyjne, FOMO i JOMO – wpływ internetu na zdrowie psychiczne	Dział VIII Internet i profilaktyka uzależnień	3) – wymagania do wyboru	Przeciążenie informacyjne – definicja, przyczyny (nadmiar treści w mediach, wielozadaniowość), skutki dla koncentracji, pamięci i nastroju. 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. JOMO (ang. <i>Joy of Missing Out</i>) – świadome rezygnowanie z nadmiaru informacji i aktywności online,	• 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. • Praca w grupach – opracowanie tygodniowego planu higieny cyfrowej. • Analiza źródeł – artykuły i badania o wpływie nadmiaru informacji na mózg.
----	--	---	-----------------------------	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				jako element dbania o dobrostan psychiczny. Wpływ nadmiaru informacji na funkcjonowanie – spadek efektywności, stres, problemy ze snem, uzależnienie od mediów społecznościowych. Sposoby radzenia sobie z przeciążeniem informacyjnym – selekcja źródeł, higiena cyfrowa, ustalanie czasu bez ekranów, praktykowanie uważności. Znaczenie równowagi – jak wyważyć dostęp do informacji i odpoczynek od mediów.	• Refleksja indywidualna – ocena własnych nawyków korzystania z mediów i plan ich ewentualnej korekty.
--	--	--	--	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

51	Prawa pacjenta i rola Rzecznika Praw Pacjenta	Dział IX. System ochrony zdrowia	1)	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. Osoby i instytucje odpowiedzialne za przestrzeganie praw pacjenta – personel medyczny, kierownictwo placówek, organy administracji publicznej, samorządy zawodów medycznych.	• 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.
----	---	----------------------------------	----	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Sposoby reagowania na naruszenie praw pacjenta – składanie skarg, wniosków i odwołań do odpowiednich instytucji, korzystanie z pomocy prawnej. Rola Rzecznika Praw Pacjenta – ochrona indywidualnych i zbiorowych praw pacjentów, interwencje w placówkach, prowadzenie postępowań wyjaśniających, działalność edukacyjna. Znaczenie znajomości swoich praw – wpływ na bezpieczeństwo,	• Refleksja indywidualna – opisanie sytuacji, w której znajomość praw pacjenta mogłaby zmienić przebieg leczenia.
--	--	--	--	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				jakość leczenia i poczucie godności pacjenta.	
52	Korzystanie ze świadczeń zdrowotnych – POZ, NiŚOZ, AOS, szpitale i SOR	Dział IX. System ochrony zdrowia	3)	Podstawowa opieka zdrowotna (POZ) – rola lekarza rodzinnego, pielęgniarki i położnej POZ, zakres usług, procedura rejestracji i umawiania wizyt. Nocna i świąteczna opieka zdrowotna (NiŚOZ) – kiedy korzystać, zakres pomocy, sposób kontaktu. Ambulatoryjna opieka specjalistyczna (AOS) – skierowania, rodzaje poradni specjalistycznych, czas oczekiwania na wizytę.	• Analiza źródeł – korzystanie z internetowych wyszukiwarek placówek NFZ. • Dyskusja moderowana „Czy Polacy wiedzą, kiedy jechać na SOR, a kiedy do lekarza rodzinnego?”. • Case study – analiza przykładowych sytuacji zdrowotnych i wybór odpowiedniej formy pomocy. • Praca w grupach – opracowanie schematu decyzyjnego „Gdzie się zgłosić w danej sytuacji?”.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Opieka szpitalna – procedura przyjęcia, prawa pacjenta, rodzaje oddziałów, opieka planowa i w trybie nagłym. Szpitalny oddział ratunkowy (SOR) – procedura przyjęcia, zasady triage, różnica między SOR a NiŚOZ. Wyszukiwanie podmiotów leczniczych – korzystanie z mapy podmiotów NFZ, stron internetowych placówek, infolinii i aplikacji zdrowotnych. Znaczenie znajomości systemu opieki	• Burza mózgów – „Jak zwiększyć świadomość pacjentów na temat rodzajów świadczeń zdrowotnych?”. • Refleksja indywidualna – zapisanie, jakie usługi medyczne uczeń zna i z których korzystał.
--	--	--	--	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				zdrowotnej – skrócenie czasu oczekiwania, unikanie przeciążenia SOR, właściwe kierowanie problemów zdrowotnych.	
53	Postępowanie w stanach nagłego zagrożenia życia i zdrowia oraz zasady korzystania z pomocy zespołu ratownictwa medycznego i SOR	Dział IX. 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 medycznym – podanie miejsca zdarzenia, liczby poszkodowanych, opisu	• Symulacja – odgrywanie rozmowy telefonicznej z dyspozytorem medycznym medycznym. • Case study – analiza przykładowych sytuacji, aby ustalić, czy należy wzywać zespół ratownictwa medycznego lub zgłaszać się na SOR. • Dyskusja moderowana „Czy wezwania nieuzasadnione powinny być karane?”. • Analiza źródeł – procedury postępowania

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				stanu zdrowia, swoich danych kontaktowych. Nieuzasadnione wezwanie ZRM – przykłady i konsekwencje prawne oraz etyczne. Nieuzasadnione zgłoszenie się na SOR – sytuacje, które powinny być obsłużone w POZ lub NiŚOZ, wpływ takich zgłoszeń na dostępność pomocy dla osób w ciężkim stanie. Znaczenie racjonalnego korzystania z systemu ratownictwa – ochrona zasobów, szybka pomoc dla potrzebujących.	w stanach nagłego zagrożenia życia. • Praca w grupach – opracowanie plakatu edukacyjnego „Kiedy wezwać karetkę?”. • Refleksja indywidualna – opisanie sytuacji, w której uczeń musiałby zdecydować o wezwaniu pomocy.
--	--	--	--	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

54	Samoleczenie, telemedycyna, e-zdrowie i zasady korzystania z leków	Dział IX. System ochrony zdrowia	5), 6), 7)	Samoleczenie – definicja, korzyści i zagrożenia, przykłady (np. leczenie przeziębienia, podwyższonej temperatury ciała lekami bez recepty). Zasady prawidłowego stosowania leków bez recepty (OTC) – czytanie ulotek, przestrzeganie dawek, unikanie interakcji lekowych. Telemedycyna – formy konsultacji zdalnych, zalety i ograniczenia. E-zdrowie – usługi cyfrowe w ochronie zdrowia (np. e-recepta,	• 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.
----	--	----------------------------------	------------	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				e-skierowanie, Internetowe Konto Pacjenta). Różnice między lekiem a suplementem diety – regulacje prawne, skuteczność, bezpieczeństwo stosowania. Zasady dostępu do leków na receptę i bez recepty – procedury zakupu, rola lekarza i farmaceuty. Refundacja leków w Polsce – zasady, lista leków refundowanych, różnice w odpłatności. Świadome korzystanie z leków – unikanie nadużywania	
--	--	--	--	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				i samowolnego odstawiania leków przepisanych przez lekarza.	
55	Przygotowanie do badań diagnostycznych, komunikacja z lekarzem i korzystanie z Internetowego Konta Pacjenta (IKP)	Dział IX. System ochrony zdrowia	8), 9)	Przygotowanie do badań diagnostycznych – zasady dotyczące badań krwi, moczu, USG, RTG, badań endoskopowych (np. post, nawodnienie, unikanie wysiłku). Przedstawianie dolegliwości w gabinecie lekarskim – opisywanie objawów (czas trwania, intensywność, okoliczności wystąpienia), stosowanie języka zrozumiałego dla lekarza.	• Analiza źródeł – instrukcje przygotowania do różnych badań diagnostycznych. • 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

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Opis dotychczas stosowanego leczenia – rodzaje leków, dawki, czas przyjmowania, efekty i działania niepożądane. Internetowe Konto Pacjenta (IKP) – cel i rola w systemie ochrony zdrowia. Funkcje IKP – dostęp do e-recept, e-skierowań, historii leczenia, wyników badań, możliwość upoważnienia innych osób, informacje o szczepieniach. Korzyści z korzystania z IKP – szybki dostęp do dokumentacji, poprawa koordynacji	do badania zafałszował wynik. • Refleksja indywidualna – opisanie, jakie informacje o swoim zdrowiu uczeń miałby zapisane w IKP.
--	--	--	--	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				leczenia, bezpieczeństwo przechowywania danych.	
56-58	Projekt edukacyjny Proponowane tematy: „Życie dobrze i zdrowo – mój osobisty plan na długie i szczęśliwe życie” lub „Zdrowie jako wartość – jak budować pełne i sensowne życie w harmonii ze sobą i światem”. <i>Wskazana do realizacji jest tematyka w szczególności w zakresie wymagań</i>	Zgodnie z wybranym tematem	Zgodnie z wybranym tematem	Aдекватne do wybranego tematu Tematykę projektu określa nauczyciel lub wybierają uczniowie	• Określenie celu projektu. • Sformułowanie problemu i pytań badawczych. • Zaplanowanie działań. • Zebranie informacji. • Analiza i opracowanie wyników. • Przygotowanie produktu końcowego. • Prezentacja wyników. • Ewaluacja projektu.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

	<i>szczegółowych dotyczących aktywności fizycznej i odżywiania, zdrowia środowiskowego oraz budowania postaw i relacji społecznych.</i>				
--	---	--	--	--	--

6. 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.

7. Podsumowanie programu nauczania

Program nauczania przedmiotu „Edukacja zdrowotna” w szkole ponadpodstawowej został opracowany w oparciu o obowiązującą podstawę programową, obejmującą 9 działów tematycznych i szczegółowych wymagań. Zaplanowano go w taki sposób, aby zapewnić uczniom holistyczne podejście do zdrowia – fizycznego, psychicznego, społecznego 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.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

- 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 „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 Edukacja zdrowotna 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.

Część II Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne

1. Wprowadzenie do programu dla przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne

Program edukacji zdrowotnej Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii. Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” został opracowany w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 947), Ministra Edukacji z dnia 14 lipca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 1012), Rozporządzenie Ministra Edukacji z 17 lipca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 966) oraz obowiązującą podstawę programową dla szkół ponadpodstawowych.

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 dla przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne ma na celu rozwijanie kompetencji uczniów w zakresie rozumienia zdrowia seksualnego jako integralnego elementu zdrowia człowieka oraz kształtowanie postaw sprzyjających odpowiedzialnym wyborom, bezpiecznym zachowaniom i budowaniu dojrzałych relacji interpersonalnych.

2. Założenia programu

Założenia opierają się na stopniowym rozwijaniu wiedzy, umiejętności i postaw uczniów w zakresie zdrowia seksualnego, z uwzględnieniem ich rozwoju psychospołecznego oraz rosnącej samodzielności w podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia i relacji interpersonalnych.

Program integruje treści teoretyczne z praktycznym kształtowaniem kompetencji niezbędnych do budowania dojrzałych relacji, troski o zdrowie własne i innych oraz świadomego funkcjonowania w życiu rodzinnym i społecznym.

Uczniowie:

- Dokonują autorefleksji nad swoim stylem życia, potrzebami, wartościami;
- Rozwijają kompetencje psychospołeczne;
- Uczą się budować zdrowe, partnerskie i empatyczne relacje interpersonalne.

Cele ogólne:

- Kształtowanie odpowiedzialnych postaw. Przygotowanie uczniów do podejmowania świadomych decyzji dotyczących własnego zdrowia seksualnego i relacji międzyludzkich.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

- Budowanie pozytywnej samooceny. Wspieranie akceptacji własnego ciała oraz zrozumienie procesów dojrzewania.
- Promowanie szacunku i bezpieczeństwa. Edukacja w zakresie granic osobistych, zgody oraz przeciwdziałania przemocy na tle seksualnym.

Cele szczegółowe:

Uczeń potrafi:

- Wyjaśnić biologiczne i psychologiczne aspekty dojrzewania człowieka.
- Zidentyfikować czynniki wpływające na zdrowie seksualne i sposoby profilaktyki chorób przenoszonych drogą płciową.
- Rozróżnić zdrowe relacje od relacji toksycznych lub przemocowych.
- Analizować wpływ mediów i technologii (np. Internetu, pornografii) na postrzeganie seksualności i wizerunek ciała.
- Wskazać miejsca i osoby, u których można szukać profesjonalnej pomocy w sprawach zdrowia seksualnego i psychicznego.

Treści nauczania

W pierwszym roku nauczania uczniów:

- 1) dokonuje pogłębionej analizy informacji dotyczących zdrowia seksualnego, weryfikuje ich rzetelność, w tym identyfikuje dezinformację i treści niezgodne z aktualnym stanem wiedzy naukowej, oraz wykorzystuje je do podejmowania świadomych decyzji;
- 2) omawia profilaktykę infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową; wymienia miejsca, w których można wykonać testy i badania;
- 3) omawia metody antykoncepcji, mechanizm ich działania i kryteria wyboru odpowiedniej metody; rozumie istotę świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do rodzicielstwa.

W drugim roku nauczania uczniów:

- 1) wymienia czynniki wpływające na płodność człowieka i sposoby dbania o nią; omawia zjawisko niepłodności, określa jej możliwe przyczyny, w tym związane ze stylem życia, a także omawia jej skutki i metody leczenia;
- 2) omawia kwestie związane ze świadomym i odpowiedzialnym rodzicielstwem, ciążą, porodem, położeniem, karmieniem i opieką nad niemowlęciem oraz ich wpływ na zdrowie i rozwój człowieka; omawia rolę wsparcia dla osób oczekujących na dziecko, sposób organizacji opieki okołoporodowej i prawa kobiet w tym zakresie; wyjaśnia pojęcia: poronienie, aborcja;

- 3) wymienia i charakteryzuje czynniki wpływające na trwałość związku; rozumie rolę szacunku, odpowiedzialności, miłości i komunikacji dla budowania i utrzymania zdrowych oraz bezpiecznych relacji; wskazuje źródła wsparcia i wie, gdzie można szukać pomocy w przypadku trudności w relacjach oraz problemów związanych ze zdrowiem seksualnym.

3. Struktura programu

Uwaga dla nauczycieli:

Kolejność realizacji tematów należy dostosować do potrzeb i możliwości grupy. Realizacja tych treści wymaga stworzenia środowiska, w którym uczniowie czują się bezpiecznie, są traktowani z szacunkiem oraz mogą otwarcie wyrażać swoje opinie i zadawać pytania.

Wymiar: łącznie 6 godzin lekcyjnych (po 3 godziny w roku szkolnym realizowane przez dwa lata szkolne).

4. Spójność z podstawą programową

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

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

5. Program zajęć

Lekcje 1-3: 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
1	Rzetelne informacje o zdrowiu seksualnym – analiza, weryfikacja i świadome decyzje	Zdrowie seksualne	1)	Źródła informacji dotyczących zdrowia seksualnego – publikacje naukowe, strony instytucji publicznych i medycznych, materiały edukacyjne, media społecznościowe, fora	Studium przypadku – analiza sytuacji, w której decyzja została podjęta na podstawie nierzetelnej lub niepełnej informacji.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				internetowe. Kryteria oceny rzetelności informacji. Różnice między wiedzą naukową, opinią, przekonaniem, doświadczeniem jednostkowym, reklamą i treścią sponsorowaną. Pojęcie dezinformacji, pseudonauki i mitu zdrowotnego oraz mechanizmy ich rozpowszechniania. Rozpoznawanie treści niezgodnych z aktualnym stanem wiedzy naukowej. Wykorzystywanie zweryfikowanych informacji do podejmowania świadomych decyzji	• Praca w grupach – opracowanie „Listy kontrolnej rzetelnej informacji o zdrowiu seksualnym”. • Dyskusja moderowana – „Dlaczego fałszywe informacje o zdrowiu seksualnym mogą wydawać się wiarygodne?”. • Analiza przekazów medialnych – rozpoznawanie manipulacji, stereotypów, treści sponsorowanych i przekazów pseudonaukowych. • Ćwiczenie decyzyjne – wybór właściwego
--	--	--	--	---	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				dotyczących profilaktyki, diagnostyki, leczenia, relacji, antykoncepcji i korzystania z pomocy specjalistycznej. Źródła rzetelnej wiedzy – instytucje zdrowia publicznego, publikacje naukowe, certyfikowani edukatorzy.	sposobu postępowania na podstawie zweryfikowanych informacji oraz wskazanie źródeł konsultacji i pomocy.
2	Profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową	Zdrowie seksualne	2)	Infekcje przenoszone drogą płciową (STI) – definicja, znaczenie dla zdrowia jednostki i społeczeństwa. Wybrane choroby i infekcje – kiła, rzeżączka, chlamydia, zakażenia wirusami HPV (wirus brodawczaka ludzkiego), HBV (wirus zapalenia wątroby typu B),	• 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

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				HCV (wirus zapalenia wątroby typu C), HIV (ludzki wirus niedoboru odporności, HSV (wirus opryszczki pospolitej); objawy, drogi zakażenia, powikłania. Profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową – bezpieczne zachowania seksualne, stosowanie prezerwatyw, szczepienia (np. HPV, HBV), regularne badania. Profilaktyka przedekspozycyjna (PrEP) i poekspozycyjna (PEP) HIV – czym są, kiedy się je stosuje, dostępność w Polsce. Różnica między HIV a AIDS – HIV jako wirus, AIDS jako	społeczeństwa do wykonywania badań. • Case study – przykłady działań profilaktycznych skutecznych w ograniczaniu zakażeń. • Praca w grupach – przygotowanie kampanii informacyjnej o profilaktyce. • Praca w grupach – opracowanie tabeli z trzema kolumnami: 1. Objaw – przykłady sygnałów, które mogą świadczyć o infekcji przenoszonej drogą. 2. Możliwa przyczyna. 3. Specjalista – do jakiego lekarza należy się udać
--	--	--	--	---	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				zespół objawów spowodowanych upośledzeniem odporności. Miejsca wykonywania bezpłatnych i anonimowych testów – punkty konsultacyjno-diagnostyczne (PKD) i ich rola. Znaczenie edukacji seksualnej – rola wiedzy w zmniejszaniu ryzyka i przeciwdziałaniu stygmatyzacji.	w przypadku wystąpienia danego objawu. Refleksja indywidualna – ocena swojej wiedzy i postaw wobec chorób przenoszonych drogą płciową.
3	Metody antykoncepcji – mechanizmy działania i kryteria wyboru. Planowanie świadomego rodzicielstwa.	Zdrowie seksualne	3)	Pojęcie antykoncepcji – cel stosowania, różnice między antykoncepcją a planowaniem rodziny.	Analiza źródeł – porównanie skuteczności metod antykoncepcyjnych według wskaźnika Pearl’a.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Podział metod antykoncepcji: • mechaniczne, • hormonalne, • chemiczne, • wewnątrzmaciczne, • naturalne, • chirurgiczne. Mechanizmy działania poszczególnych metod. Kryteria wyboru metody – stan zdrowia, wiek, częstotliwość współżycia, wygoda stosowania, skuteczność, dostępność, akceptacja obojga małżonków, partnerów. Skuteczność metod – wskaźnik Pearl.	• Dyskusja moderowana „Czy istnieje idealna metoda antykoncepcji?”. • 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.
--	--	--	--	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Aspekty zdrowotne i bezpieczeństwo – skutki uboczne, przeciwwskazania, konsultacja lekarska. Świadome i odpowiedzialne przygotowanie do rodzicielstwa – planowanie ciąży z uwzględnieniem zdrowia, dojrzałości emocjonalnej, relacji partnerskiej, warunków społecznych i ekonomicznych oraz odpowiedzialności obojga partnerów za podejmowane decyzje. Znaczenie edukacji seksualnej – odpowiedzialne podejmowanie decyzji dotyczących życia intymnego.	Analiza sytuacji problemowej – planowanie rodzicielstwa w różnych sytuacjach życiowych z uwzględnieniem odpowiedzialności i świadomego podejmowania decyzji.
--	--	--	--	--	--

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

Lekcje 4-6: 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
4	Płodność i niepłodność – czynniki, profilaktyka i metody leczenia	Zdrowie seksualne	1)	Czynniki wpływające na płodność – wiek, zdrowie ogólne, dieta, aktywność fizyczna, stres, używki, czynniki środowiskowe. Sposoby dbania o płodność – zdrowy styl życia, regularne badania, unikanie substancji	- Dyskusja moderowana „Czy styl życia młodych ludzi dziś sprzyja płodności?”. - Analiza źródeł – raporty WHO i polskich instytucji medycznych o płodności i niepłodności.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				szkodliwych, kontrola masy ciała. Zjawisko niepłodności – definicja, skala problemu w Polsce i na świecie. Przyczyny niepłodności: • biologiczne (zaburzenia hormonalne, choroby narządów rozrodczych), • środowiskowe (zanieczyszczenia, promieniowanie), • związane z niezdrowym stylem życia (otyłość, palenie, alkohol, stres). Skutki niepłodności – emocjonalne, społeczne, ekonomiczne. Formy leczenia niepłodności – farmakologiczne,	• Burza mózgów – sposoby profilaktyki niepłodności w codziennym życiu. • Ćwiczenie – jak wspierać osobę, która mówi nam o swojej niepłodności? Co można powiedzieć, aby okazać wsparcie i zrozumienie (np. wysłuchanie bez oceniania, pytanie o potrzeby, unikanie presji), a czego lepiej unikać, aby nie ranić uczuć (np. dawanie „złotych rad”, bagatelizowanie problemu). • Prezentacja multimedialna –
--	--	--	--	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				chirurgiczne, techniki wspomaganego rozrodu. Metoda in vitro – definicja, przebieg, różnice w stosunku do innych metod (inseminacja, stymulacja hormonalna). Znaczenie wsparcia psychologicznego – rola w procesie leczenia i radzeniu sobie z problemem.	porównanie metod leczenia niepłodności, w tym in vitro i innych. Refleksja indywidualna – zapisanie własnych nawyków, które w przyszłości mogą wspierać lub ograniczać płodność.
5	Ciąża, poród i opieka okołoporodowa – zdrowie matki i dziecka	Zdrowie seksualne	2)	Przebieg ciąży – etapy rozwoju płodu, zmiany w organizmie kobiety, potrzeby zdrowotne matki. Poród fizjologiczny – naturalny przebieg, fazy porodu, rola personelu medycznego.	• Prezentacja multimedialna – etapy ciąży i rodzaje porodów. • Dyskusja moderowana „Dlaczego edukacja przedporodowa jest ważna?”.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				Poród zabiegowy – interwencje medyczne (np. kleszcze, próżnościąg) i ich wskazania. Cesarskie cięcie – przebieg zabiegu, wskazania. Wpływ ciąży i porodu na zdrowie – krótko- i długoterminowe skutki dla matki i dziecka. Karmienie piersią – znaczenie dla zdrowia dziecka i matki, zalecenia WHO, najczęstsze wyzwania. Połów – zmiany fizyczne i psychiczne, higiena, regeneracja organizmu. Opieka nad noworodkiem – podstawowe zasady	• 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. • Refleksja indywidualna – zapisanie własnych
--	--	--	--	---	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				pielęgnacji, karmienia, bezpieczeństwa. Wsparcie edukacyjne i psychiczne – rola edukacji przedporodowej, grup wsparcia, męża, partnera i rodziny. Różnice między poronieniem a aborcją – przyczyny, przebieg, skutki zdrowotne i emocjonalne.	przemyśleń na temat znaczenia wsparcia w sytuacjach kryzysowych związanych z ciążą.
6	Trwałość związku i budowanie zdrowych relacji	Zdrowie seksualne	3)	Pojęcie zdrowej, bezpiecznej i satysfakcjonującej relacji. Czynniki wpływające na trwałość związku: wzajemny szacunek, zaufanie, odpowiedzialność, miłość, empatia, uczciwość, lojalność, wspólne wartości, umiejętność rozwiązywania	Burza mózgów – „Co sprawia, że związek jest trwały i bezpieczny?”. Analiza studiów przypadków – rozpoznawanie czynników wzmacniających i osłabiających relacje

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				konfliktów oraz zaangażowanie obojga partnerów. Rola skutecznej komunikacji w budowaniu i utrzymaniu zdrowych relacji – aktywne słuchanie, wyrażanie potrzeb, emocji i granic, konstruktywne rozwiązywanie nieporozumień. Znaczenie wzajemnego szacunku, odpowiedzialności i świadomego podejmowania decyzji dla bezpieczeństwa emocjonalnego i seksualnego partnerów. Rozpoznawanie cech zdrowych i niezdrowych relacji. Źródła wsparcia w sytuacjach trudności	oraz proponowanie konstruktywnych sposobów rozwiązania trudności. • Dyskusja moderowana – „Czy dobra komunikacja jest kluczem do trwałego związku?”. • Praca w grupach – opracowanie „Kodeksu zdrowej relacji” zawierającego najważniejsze zasady budowania bezpiecznych i opartych na szacunku związków. • Analiza materiałów edukacyjnych – identyfikowanie miejsc i instytucji oferujących pomoc w sytuacjach
--	--	--	--	--	---

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

				w relacjach i problemów związanych ze zdrowiem seksualnym – rodzina, zaufani dorośli, pedagog i psycholog szkolny, poradnie psychologiczno-pedagogiczne, poradnie zdrowia psychicznego, lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, ginekolog, urolog, seksuolog oraz instytucje i telefony zaufania udzielające profesjonalnej pomocy.	kryzysowych oraz problemach związanych ze zdrowiem seksualnym. 116 123 – Kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych 800 120 002 – Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”. 116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Ćwiczenia w parach – odgrywanie scenek dotyczących asertywnej komunikacji, wyrażania emocji, stawiania granic oraz udzielania wsparcia drugiej osobie.
--	--	--	--	--	--

6. 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.

7. Podsumowanie programu nauczania

Program nauczania przedmiotu „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” w szkole ponadpodstawowej został opracowany w oparciu o obowiązującą podstawę programową. Zaplanowano go w taki sposób, aby zapewnić uczniom holistyczne podejście do zdrowia.

Realizacja programu:

- Integruje wiedzę teoretyczną z praktycznymi umiejętnościami, niezbędnymi w codziennym życiu.
- Wykorzystuje aktywizujące metody pracy, pracę w grupach, case study, symulacje.
- Uwzględnia potrzeby i możliwości uczniów, specyfikę środowiska lokalnego oraz aktualne wyzwania zdrowotne.

PROGRAMY NAUCZANIA DLA PRZEDMIOTÓW EDUKACJA ZDROWOTNA ORAZ EDUKACJA ZDROWOTNA
– ZDROWIE SEKSUALNE DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO I TECHNIKUM

- Wspiera rozwój postaw odpowiedzialności, empatii, tolerancji oraz gotowości do działań prospołecznych.

Dzięki realizacji programu uczniowie:

- Rozumieją znaczenie zdrowia w wymiarze indywidualnym i społecznym.
- Rozwijają umiejętności korzystania z rzetelnej wiedzy, rozpoznawania zagrożeń oraz poszukiwania wsparcia w sprawach związanych ze zdrowiem seksualnym.
- 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 „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii. Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” umożliwia młodzieży szkoły 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.