

PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ W SZKOLE PONADPODSTAWOWEJ

Program nauczania edukacji zdrowotnej
dla branżowej szkoły I stopnia i technikum budowlanego

rok 2025

Spis treści

Wstęp.....	2
1. Wprowadzenie do programu	5
2. Założenia programowa	5
3. Założenia programowa	6
4. Struktura programu	8
5. Spójność z podstawą programową	9
6. Program zajęć	10
Lekcje 1 –32: pierwszy rok nauki w szkole ponadpodstawowej	10
Lekcje 33 –64: drugi rok nauki w szkole ponadpodstawowej	63
7. Ewaluacja programu.....	114
8. Podsumowanie programu nauczania	115

Wstęp

Współczesna edukacja zdrowotna wymaga całościowego spojrzenia na człowieka – jako istotę cielesną, emocjonalną, duchową i społeczną. Program **„Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”** jest odpowiedzią na potrzebę wychowania młodzieży do świadomego życia w zdrowiu, w relacji z sobą samym, z innymi i ze światem.

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

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

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

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

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

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

Treści nauczania zawarte w programie są:

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

Program zawiera:

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

Informacja dotycząca wymagań w zakresie wiedzy i umiejętności

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

W rozporządzeniu zawarte są:

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

1. Wprowadzenie do programu

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

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

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

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

2. Założenia programowa

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

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

Uczniowie:

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

3. Założenia programowa

Cele ogólne:

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

Cele szczegółowe:

Uczeń potrafi:

- Realizować działania wpływające na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia własnego oraz innych osób.
- Rozpoznawać sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu oraz podejmować adekwatne działania w odpowiedzi na zagrożenie.
- Budować pozytywny wizerunek siebie oraz podtrzymywać zdrowe relacje interpersonalne w rodzinie, w grupie rówieśniczej i w społeczności lokalnej.

- Promować postawy oparte na zdrowym stylu życia w swoim otoczeniu.
- Monitorować aktualny stan zdrowia we wszystkich jego wymiarach, korzystając z wiarygodnych wskaźników i źródeł informacji.
- Poszukiwać, weryfikować i analizować informacje dotyczące zdrowia oraz czynników wpływających na jego utrzymanie i poprawę.

Treści nauczania w podziale na 10 działów:

- I.** Wartości i postawy
- II.** Zdrowie fizyczne
- III.** Aktywność fizyczna
- IV.** Odżywianie
- V.** Zdrowie psychiczne
- VI.** Zdrowie społeczne
- VII.** Zdrowie seksualne
- VIII.** Zdrowie środowiskowe
- IX.** Internet i profilaktyka uzależnień
- X.** System ochrony zdrowia

4. Struktura programu

Uwaga dla nauczycieli:

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

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

Moduły tematyczne:

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

5. Spójność z podstawą programową

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

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

Powiązanie podstawy programowej kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna (w zakresie poszczególnych działów) z podstawą programową kształcenia ogólnego w zakresie innych przedmiotów (w zakresie poszczególnych działów) zostało zawarte w rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz. U. poz. 378, 2025 r., poz. 382).

6. Program zajęć

Lekcje 1–32: pierwszy rok nauki w szkole ponadpodstawowej

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągania celów i środki dydaktyczne – propozycje do wyboru	Nr modułu
1	Godność i szacunek wobec człowieka – dlaczego różnorodność jest wartością, a dyskryminacja jest	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	5

	sprzeczna z prawami człowieka		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 na przejawy nierównego traktowania.	życiu 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, • •	
--	-------------------------------	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				Przykłady dobrych praktyk – organizacje, inicjatywy społeczne, działania edukacyjne.	różnorodność, dyskryminacja. • 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	• 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	5

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				w akcjach prozdrowotnych.	na zdrowie publiczne.	
--	--	--	--	---------------------------	-----------------------	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				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, środowiskiem a nauką.	- 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	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

					rzecz zdrowia swojego i innych.	
3	Altruizm w ochronie zdrowia – znaczenie transplantologii, dawstwa szpiku i krwiodawstwa	Dział I. Wartości i postawy Dział II. Zdrowie fizyczne	3) 8)	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.	• 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.	5

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				Wartość transplantologii – ratowanie życia, poprawa jakości życia pacjentów, rozwój medycyny. Dawstwo szpiku – kto może zostać dawcą, jak wygląda procedura, mity i fakty.	- Praca w grupach – przygotowanie ulotki lub plakatu zachęcającego do rejestracji jako dawca szpiku lub krwiodawca. - Debata oksfordzka „Transplantologia to nie	
				Krwiodawstwo – 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.	tylko medycyna, ale i kwestia etyki”. Spotkanie z gościem – wolontariuszem Fundacji DKMS (Deutsche Knochenmarkspenderdatei – międzynarodowe centrum dawców szpiku kostnego), honorowym krwiodawcą lub lekarzem transplantologiem.	

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

					Refleksja indywidualna – zapisanie, jakie działania uczniowie sami byliby gotowi podjąć w tym obszarze.	
4	Wolontariat dla zdrowia – pomoc seniorom, osobom	Dział I. Wartości i postawy	4)	Pojęcie wolontariatu – definicja, podstawy prawne,	Burza mózgów – pomysły na szkolne lub lokalne	5

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

	z niepełnosprawnościami i niesamodzielnym			przykłady działań na rzecz zdrowia. Grupy odbiorców pomocy – charakterystyka potrzeb: - osoby w wieku senioralnym, - osoby z niepełnosprawnościami, - osoby niesamodzielne. Znaczenie wolontariatu w ochronie zdrowia – wpływ na poprawę jakości życia i zdrowia beneficjentów. Formy działań wolontariackich – np. pomoc w rehabilitacji, towarzyszenie, organizowanie zajęć, wsparcie w codziennych czynnościach. Postawy i umiejętności wolontariusza – empatia,	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 (np. zbiórki, wizyty w ośrodku wsparcia). Wywiad – rozmowa z wolontariuszem lub	
--	---	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				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.	koordynatorem organizacji pomocowej. Refleksja indywidualna – zaplanowanie osobistego zaangażowania w wolontariat.	
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,	- Analiza źródeł – porównanie rzetelnych i nierzetelnych artykułów o zdrowiu. - Dyskusja moderowana „Jak odróżnić prawdę od fałszu w informacjach o zdrowiu?”.	5

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				profilaktyka chorób, poprawa jakości życia. Etapy życia a potrzeby zdrowotne – dzieciństwo, młodość, dorosłość, wiek senioralny. Źródła informacji o zdrowiu – instytucje publiczne, organizacje pozarządowe, portale medyczne, literatura naukowa. Kryteria wiarygodności źródeł – rzetelność, aktualność, autorstwo, oparcie na badaniach naukowych. Zagrożenia dezinformacją – skutki korzystania z niewiarygodnych źródeł	• Burza mózgów – przykłady działań edukacji zdrowotnej w Polsce i na świecie. • Ćwiczenie praktyczne – ocena wiarygodności wybranego portalu medycznego według ustalonych kryteriów. • Praca projektowa – przygotowanie szkolnej kampanii edukacyjnej skierowanej do określonej grupy wiekowej. • Studium przypadku – analiza skutków rozpowszechniania fałszywych informacji zdrowotnych.	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

					Refleksja indywidualna – zaplanowanie własnych	
				(np. fałszywe terapie, mity zdrowotne). Rola mediów i technologii – zarówno w promowaniu, jak i w zniekształcaniu informacji zdrowotnych.	źródeł wiedzy o zdrowiu i sposobu ich weryfikacji.	
6	Styl życia a zdrowie – jak wybory wpływają na kondycję fizyczną	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,	- Analiza przypadków – porównanie stylu życia dwóch osób w długiej perspektywie. - Dyskusja moderowana „Czy młodość usprawiedliwia niezdrowe nawyki?”.	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

	przez całe życie			odporność, dłuższa sprawność w wieku senioralnym. Skutki niezdrowego stylu życia – zwiększone ryzyko chorób przewlekłych,	- Burza mózgów – czynniki sprzyjające i utrudniające prowadzenie zdrowego stylu życia. - Praca z wykresem/tabelą – analiza zmian	
--	------------------	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				obniżenie jakości życia, skrócenie długości życia. Wskaźniki zdrowia fizycznego – masa ciała, 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.	• wskaźników zdrowia w zależności od wieku lub choroby przewlekłej. Praca projektowa – opracowanie planu • poprawy stylu życia dla wybranej grupy wiekowej. Ćwiczenie praktyczne – interpretacja przykładowych wyników badań profilaktycznych. Refleksja indywidualna – zaplanowanie zmian we własnych nawykach sprzyjających zdrowiu.	
--	--	--	--	--	---	--

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	1
---	---	----------------------------	----	--	--	---

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				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.	planu badań na najbliższe pięć lat.	
--	--	--	--	---	-------------------------------------	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

8	Profilaktyka kardiologiczna – jak dbać o serce przez całe życie	Dział II. Zdrowie fizyczne	4)	Profilaktyka kardiologiczna – pojęcie, cele, rola w zapobieganiu chorobom sercowo-naczyniowym. Czynniki ryzyka – nadciśnienie, wysoki poziom	• Pokaz i ćwiczenie praktyczne – samodzielny pomiar ciśnienia automatycznym ciśnieniomierzem.	1
----------	---	--------------------------------------	----	---	---	----------

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				cholesterolu, palenie tytoniu, otyłość, brak ruchu, stres. 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.	• Dyskusja moderowana „Dlaczego choroby serca często rozwijają się bezobjawowo?”. • Burza mózgów – sposoby wprowadzenia prosercowych nawyków w codziennym życiu. Analiza • materiału źródłowego – statystyki chorób sercowonaczyniowych w Polsce. Praca projektowa – • przygotowanie plakatu lub filmu promującego profilaktykę kardiologiczną. • Refleksja indywidualna – zaplanowanie własnych działań prozdrowotnych dla serca.	
--	--	--	--	--	--	--

				Pomiar ciśnienia tętniczego – obsługa aparatu automatycznego i interpretacja wyniku.		
9	Profilaktyka onkologiczna – jak zapobiegać nowotworom i dlaczego wczesne wykrycie ratuje życie	Dział II. Zdrowie fizyczne	5)	Profilaktyka onkologiczna – definicja, cele, podział na profilaktykę pierwotną (zapobieganie zachorowaniu) i wtórną (wczesne wykrycie). Czynniki ryzyka nowotworów – palenie tytoniu, opalanie się, dieta uboga w warzywa i owoce, brak ruchu, predyspozycje genetyczne. Programy profilaktyczne w Polsce – m.in. mammografia, cytologia, kolonoskopia, badania skóry. Najczęstsze nowotwory – rak piersi, rak płuca, rak jelita	- Analiza przypadku – historia pacjenta, u którego chorobę wykryto wczesnie 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	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				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.	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

10	Samokontrola w profilaktyce zdrowia – badanie skóry, samobadanie piersi i jąder	Dział II. Zdrowie fizyczne	6), 7)	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).	• Pokaz na fantomie lub modelu edukacyjnym – techniki samobadania piersi i jąder. • Instruktaż multimedialny – filmy edukacyjne z wiarygodnych źródeł (np. kampanie profilaktyczne).	1
-----------	--	-----------------------------------	--------	---	---	----------

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				Regularność badań skóry – jak często, w jaki sposób, które miejsca wymagają szczególnej uwagi. Samobadanie piersi – cel, znaczenie, najczęstsze zmiany wykrywane dzięki badaniu. 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	• 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 znamion według zasady ABCDE. Praca projektowa – przygotowanie plakatu lub infografiki zachęcającej do samokontroli zdrowia. • Refleksja indywidualna – zaplanowanie własnego •	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				wykrycie zmian zwiększa skuteczność leczenia.	harmonogramu badań skóry i samobadań.	
11	Profilaktyka nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego – wpływ masy ciała na zdrowie	Dział II. Zdrowie fizyczne	9), 10)	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 sercowonaczyniowy, kostno-stawowy, hormonalny i oddechowy. Choroby powiązane z otyłością – cukrzyca typu 2, nadciśnienie, miażdżyca,	- 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.	1

				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.	Refleksja indywidualna – na temat świadomego i stopniowego wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych jako długofalowej inwestycji w zdrowie, energię i dobre samopoczucie.	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

12	Aktywność fizyczna – jak dobrać ją do swoich potrzeb	Dział III. Aktywność fizyczna	1)	Znaczenie aktywności fizycznej – korzyści	• Ćwiczenie praktyczne – przygotowanie własnego tygodniowego planu	1
-----------	---	---	----	---	--	----------

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

	i ocenić rzetelność informacji			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 intensywności, rozgrzewka, nawodnienie, regeneracja. Źródła informacji o aktywności fizycznej – publikacje naukowe, zalecenia WHO, materiały od	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 kampanii zachęcającej do • aktywności fizycznej. Refleksja indywidualna – ocena, czy obecny •	
--	---------------------------------------	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				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.	poziom aktywności ucznia jest wystarczający. Jak go poprawić?	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

13	W rytmie ruchu ku zdrowiu	Dział III. Aktywność fizyczna	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.	- Burza mózgów – sposoby zachęcania różnych grup do ruchu. - Praca projektowa – zaplanowanie wydarzenia sportowego dla osób o różnych możliwościach psychofizycznych. Dyskusja moderowana „Dlaczego niektórzy	1
-----------	----------------------------------	---	----	---	---	----------

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				Grupy wymagające szczególnego podejścia – dzieci, seniorzy, osoby z niepełnosprawnościami, osoby przewlekłe chore. Przykłady działań promujących aktywność fizyczną – wydarzenia sportowe, zajęcia integracyjne, akcje plenerowe, media społecznościowe. Zasady inkluzji w aktywności fizycznej – eliminowanie barier, zapewnienie dostępności, zachęcanie do udziału wszystkich chętnych. Komunikacja i motywowanie – jak przekonywać do aktywności osoby mniej chętne lub	• 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 grupy wiekowej lub zdrowotnej. - Refleksja indywidualna – opracowanie osobistego planu promowania ruchu w swoim otoczeniu.	
--	--	--	--	---	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				z ograniczeniami zdrowotnymi. Rola wolontariatu i współpracy z organizacjami – wspólne projekty prozdrowotne i sportowe.		
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

14	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;	• 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.	1
-----------	--	---	----	---	---	----------

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				• choroby przewlekłe: cukrzyca typu 1 i 2, nadciśnienie, choroby serca, depresja, stany 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	• Burza mózgów – korzyści z ruchu w danej grupie wiekowej lub przy konkretnej chorobie. Case study – przykłady osób, które dzięki dostosowanej aktywności poprawiły stan zdrowia. • Refleksja indywidualna – opracowanie osobistych argumentów, które można wykorzystać do zachęcenia innych do aktywności fizycznej.	
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				dane, oparcie na badaniach naukowych. Umiejętność argumentowania – formułowanie przekonujących i popartych faktami argumentów dla różnych odbiorców.		
15	Planowanie posiłków w różnych dietach – wpływ na zdrowie człowieka i środowisko	Dział IV. Odżywianie	1)	Różne modele żywienia – charakterystyka diety planetarnej, wegetariańskiej, wegańskiej, śródziemnomorskiej. Planowanie posiłków – bilansowanie składników odżywczych, kaloryczności i zapotrzebowania organizmu. Wpływ diet na zdrowie człowieka – korzyści	- 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?”.	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				i potencjalne ryzyka (np. niedobory składników). 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.	• Case study – historia osoby, która zmieniła dietę 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.	
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

16	Od pola do stołu – zrównoważone praktyki żywieniowe i wpływ przetwarzania	Dział IV. Odżywianie	2)	Strategia „Od pola do stołu” – główne założenia: zdrowa żywność, zrównoważona produkcja, ograniczenie marnotrawstwa, ochrona środowiska. Zrównoważone praktyki żywieniowe – wybór produktów lokalnych i sezonowych, ograniczenie mięsa, wspieranie rolnictwa	• Dyskusja moderowana „Czy przetworzona żywność zawsze jest gorsza?”. Burza mózgów – przykłady zrównoważonych • wyborów żywieniowych w codziennym życiu. Praca w grupach – porównanie wartości odżywczej produktów •	1
----	--	-------------------------	----	--	--	---

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

	żywności na jej wartość odżywczą			ekologicznego. Wpływ żywienia na środowisko – ślad węglowy i wodny, bioróżnorodność, zużycie energii. Przetwarzanie żywności – rodzaje (mechaniczne, termiczne, chemiczne, biologiczne).	świeżych i przetworzonych. Case study – analiza • łańcucha dostaw wybranego produktu spożywczego od produkcji po konsumenta. • Refleksja indywidualna – określenie, jakie zmiany	
--	-------------------------------------	--	--	---	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				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.	w diecie uczniowie mogą wprowadzić, by ich praktyki żywieniowe były bardziej zrównoważone.	
17	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,	• Dyskusja moderowana „Co dla mnie oznacza równowaga w życiu?”. Burza mózgów – sposoby dbania o zdrowie psychiczne w szkole i w domu.	2

				odżywiania i odpoczynku na dobrostan. Świadomość emocji i potrzeb – rozpoznawanie, nazywanie i akceptowanie emocji, umiejętność wyrażania potrzeb. Relacje społeczne – znaczenie wsparcia społecznego, empatii i komunikacji. Równowaga między obowiązkami a czasem wolnym – zarządzanie czasem, unikanie przeciążenia. Działanie na rzecz społeczności lokalnej –	• 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. • Refleksja indywidualna – zaplanowanie osobistego planu dbania o równowagę psychiczną.	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				wolontariat, projekty społeczne, pomoc sąsiedzka. Kontakt z przyrodą – wpływ środowiska naturalnego na redukcję stresu i poprawę nastroju. Profilaktyka zaburzeń psychicznych – strategie radzenia sobie ze stresem, zapobieganie wypaleniu.		
18	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”).	• Ćwiczenie praktyczne – formułowanie komunikatów „ja” w trudnych sytuacjach. • Dyskusja moderowana „Jakie cechy ma bezpieczna relacja?”. • Burza mózgów – sposoby okazywania wdzięczności w codziennym życiu.	2

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				Budowanie prawidłowych relacji – oparte na szacunku, zaufaniu, empatii i wzajemnym wsparciu. Bezpieczne relacje interpersonalne – rozpoznawanie granic, 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	• Metoda dramy – odgrywanie scenek przedstawiających różne sposoby reagowania w relacjach. Praca w parach • – aktywne słuchanie i parafraza wypowiedzi rozmówcy. • Refleksja indywidualna – zapisanie trzech sytuacji z tygodnia, w których można było okazać wdzięczność.	
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				emocjonalne jako czynnik ochronny przed stresem i kryzysami.		
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

19	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.	2
				Analiza przekazów medialnych – rozpoznawanie	Praca w grupach – stworzenie listy kryteriów	

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				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.	oceny rzetelności treści w internecie. Refleksja indywidualna – opis sytuacji, w której uczeń oparł się presji i był zadowolony z decyzji.	
20	Samooocena i racjonalne myślenie o sobie, innych i świecie	Dział V. Zdrowie psychiczne	1) – fakultatywny	Samooocena – definicja, znaczenie dla funkcjonowania psychicznego i społecznego. Adekwatna samooocena – oparta na realistycznej ocenie własnych możliwości i osiągnięć.	- Ćwiczenie praktyczne – identyfikacja własnych nieracjonalnych przekonań i zapisanie racjonalnych odpowiedników. Dyskusja moderowana „Czy wysoka samooocena zawsze jest dobra?”.	2

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				Nieadekwatna samoocena – zbyt niska lub zbyt wysoka; konsekwencje w relacjach i podejmowaniu decyzji. 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	• Burza mózgów – cechy osoby z adekwatną samooceną. • Case study – analiza sytuacji, w której samoocena wpłynęła na wynik działania. Praca w parach – odgrywanie dialogu, w którym jedna osoba wspiera drugą w racjonalnym spojrzeniu na problem. Refleksja indywidualna – prowadzenie tygodniowego dziennika pozytywnych cech i osiągnięć.	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				siebie, odporność na stres, lepsze relacje.		
21	Granice psychiczne, nadodpowiedzialność i reagowanie na zachowania biernoagresywne	Dział V. Zdrowie psychiczne	2) – fakultatywny	Granice psychiczne – definicja, znaczenie dla poczucia bezpieczeństwa i zdrowia psychicznego. Rozpoznawanie i zaznaczanie swoich granic – komunikaty werbalne i niewerbalne, konsekwentne postawy. Pojęcie nadodpowiedzialności – kiedy odpowiedzialność za innych staje się obciążeniem; skutki psychiczne i społeczne. Szacunek dla granic innych osób – aktywne słuchanie, reagowanie na sygnały 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.	2

				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 autonomia, lepsze relacje, redukcja stresu.	• Ćwiczenie praktyczne – identyfikowanie przykładów zachowań bierno-agresywnych w codziennym życiu. Refleksja indywidualna – zapisanie trzech sytuacji, w których uczeń mógłby lepiej zadbać o swoje granice.	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

22	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, doświadczenia życiowe, relacje, zdrowy styl życia. Kompetencje kluczowe dla dorosłego życia: • umiejętność uczenia się i adaptacji, • komunikacja interpersonalna,	• Refleksja indywidualna – stworzenie listy swoich kompetencji i obszarów do rozwoju. • Dyskusja moderowana „Czy szczęście można zaplanować?”. Burza • mózgów – jakie kompetencje będą najbardziej potrzebne za 10–20 lat. • Praca w grupach – opracowanie planu rozwoju dla wybranej ścieżki kariery lub stylu życia. • Analiza źródeł – raporty o kompetencjach przyszłości (np. od OECD – Organizacja Współpracy	4
----	--	---------------------------------------	----	---	---	----------

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				- 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 pracą, relacjami i rozwojem osobistym.	Gospodarczej i Rozwoju, World Economic Forum). Ćwiczenie praktyczne – wyznaczenie trzech celów krótko- i długoterminowych wraz z planem realizacji.	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

23	Ciąża, macierzyństwo i ojcostwo – aspekty organizacyjne, psychospołeczne i zdrowotne	Dział VI. Zdrowie społeczne	2)	Aspekty organizacyjne ciąży i rodzielstwa – planowanie rodziny, opieka medyczna w ciąży, przygotowanie do porodu, podział obowiązków rodzicielskich.	• Dyskusja moderowana „Jakie wyzwania niesie ze sobą rodzicielstwo?”. • Burza mózgów – sposoby wsparcia kobiety w ciąży przez partnera, rodzinę i społeczność.	4
-----------	---	---------------------------------------	----	---	---	----------

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				Aspekty psychospołeczne – zmiany w relacjach partnerskich i rodzinnych, wsparcie społeczne, wpływ ciąży 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, niektóre	- 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. - Refleksja indywidualna – określenie postaw i działań wspierających odpowiedzialne rodzicielstwo.	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				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.		
24	Etapy i pielęgnowanie bliskich relacji oraz rozpoznawanie zachowań przemocowych	Dział VI. Zdrowie społeczne	3)	Rodzaje bliskich, długotrwałych relacji – koleżeńska, przyjacielska, romantyczna, małżeńska, partnerska. Etapy rozwoju relacji – nawiązywanie kontaktu,	• Dyskusja moderowana „Co sprawia, że relacja jest trwała i zdrowa?”. • Burza mózgów – sposoby pielęgnowania przyjaźni i związków partnerskich. Analiza przypadku – rozpoznawanie	5

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				budowanie zaufania, pogłębianie więzi,	elementów przemocy w opisanej sytuacji.	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				rozwiązywanie konfliktów, utrzymywanie zaangażowania. Sposoby dbania o relację – komunikacja, wzajemne wsparcie, szacunek, wspólne spędzanie czasu, kompromis. 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.	• Praca w grupach – opracowanie zasad dobrej komunikacji w relacji. • Metoda dramy – odgrywanie scenek pokazujących prawidłowe i nieprawidłowe reakcje w relacjach. • Refleksja indywidualna – ocena własnych postaw i granic w relacjach.	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				Cechy przemocy ekonomicznej – ograniczanie dostępu do pieniędzy, kontrola wydatków, uniemożliwienie pracy zarobkowej. Drogi pomocy – instytucje i organizacje wspierające osoby doświadczające przemocy.		
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

25	Seksualność i edukacja seksualna –rola w bezpieczeństwie i budowaniu relacji	Dział VII. Zdrowie seksualne	1)	Pojęcie seksualności – szerokie znaczenie obejmujące sferę biologiczną, emocjonalną, społeczną i kulturową. Rozwój seksualności – zmiany w różnych etapach życia; wpływ wychowania, doświadczeń i środowiska.	• Dyskusja moderowana „Dlaczego edukacja seksualna powinna trwać całe życie?”. Analiza źródeł – porównanie treści edukacyjnych z różnych wiarygodnych instytucji. Burza mózgów – jak edukacja seksualna wpływa na •	1
----	---	--	----	---	--	----------

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				Całozyciowa edukacja seksualna – definicja, cele, znaczenie w kształtowaniu świadomych postaw. Korzyści edukacji seksualnej – wzrost świadomości, umiejętność podejmowania odpowiedzialnych decyzji, zmniejszenie ryzyka przemocy i chorób przenoszonych drogą płciową. Wpływ edukacji seksualnej na relacje – umiejętność komunikowania potrzeb, poszanowanie granic, kształtowanie satysfakcjonujących i bezpiecznych więzi. Bezpieczeństwo w kontekście seksualności – profilaktyka zdrowotna,	• bezpieczeństwo i jakość relacji. Case study – historia osoby, która dzięki edukacji uniknęła zagrożeń lub podjęła lepsze decyzje. Praca projektowa – przygotowanie kampanii promującej rzetelną edukację seksualną. • Refleksja indywidualna – określenie obszarów, w których uczeń chciałby poszerzyć swoją wiedzę o seksualności.	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				świadoma zgoda, ochrona przed przemocą seksualną. Źródła rzetelnej wiedzy – instytucje zdrowia publicznego, publikacje naukowe, certyfikowani edukatorzy.		
26	Budowa i funkcje narządów płciowych oraz znaczenie mięśni dna miednicy dla zdrowia	Dział VII. Zdrowie seksualne	2)	Narządy płciowe wewnętrzne i zewnętrzne – budowa, lokalizacja i funkcje. Znaczenie narządów płciowych dla zdrowia – rola w układzie rozrodczym, hormonalnym i ogólnym stanie organizmu. Profilaktyka zdrowia narządów płciowych – samobadania, badania profilaktyczne, higiena,	- Prezentacja multimedialna – schematy budowy narządów płciowych i mięśni dna miednicy. - Dyskusja moderowana „Dlaczego profilaktyka zdrowia narządów płciowych jest często pomijana?”. - Analiza źródeł – materiały edukacyjne z instytucji medycznych	1

				unikanie czynników ryzyka chorób. Mięśnie dna miednicy – położenie, funkcje wspierające narządy wewnętrzne, kontrola trzymanie moczu i stolca. Znaczenie mięśni dna miednicy dla zdrowia fizycznego – zapobieganie nietrzymaniu moczu, wspomaganie postawy ciała. Znaczenie mięśni dna miednicy dla zdrowia seksualnego – wpływ na doznania, satysfakcję seksualną i funkcje rozrodcze. Ćwiczenia mięśni dna miednicy – przykłady (ćwiczenia Kegla), zasady prawidłowego wykonywania,	• i organizacji zdrowotnych. Instruktaż teoretyczny – lokalizowanie i napinanie • mięśni dna miednicy. Rozmowa w grupie „Dlaczego narządy płciowe są dla wielu osób tematem tabu?”: skąd bierze się wstyd lub skrępowanie (nawet podczas rozmowy z lekarzem), jak można przełamywać te bariery w sposób bezpieczny i z szacunkiem dla siebie i • innych. Refleksja indywidualna – opracowanie własnego planu dbania o zdrowie układu rozrodczego, w sposób, który pozwala	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				profilaktyka problemów u kobiet i mężczyzn.	mówić o tym bez skrepowania.	
--	--	--	--	--	---------------------------------	--

27	Płodność i niepłodność – czynniki, profilaktyka i metody leczenia	Dział VII. Zdrowie seksualne	5)	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 szkodliwych, kontrola masy ciała. Zjawisko niepłodności – definicja, skala problemu w Polsce i na świecie. Przyczyny niepłodności: biologiczne (zaburzenia hormonalne, choroby narządów rozrodczych),	- Dyskusja moderowana „Czy styl życia młodych ludzi dziś sprzyja płodności?”. - Analiza źródeł – raporty WHO i polskich instytucji medycznych o płodności i niepłodności. - Burza mózgów – sposoby profilaktyki niepłodności w codziennym życiu. Ćwiczenie – jak wspierać osobę, która mówi nam o swojej niepłodności? Dyskutujemy o tym, co można powiedzieć, aby okazać wsparcie i zrozumienie (np. wysłuchanie bez	1
----	---	--	----	--	---	---

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				• środowiskowe (zanieczyszczenia, promieniowanie), • związane z niezdrowym stylem życia (otyłość, palenie, alkohol, stres). Skutki niepłodności – emocjonalne, społeczne, ekonomiczne. Formy leczenia niepłodności – farmakologiczne, chirurgiczne, techniki wspomaganego rozrodu. Metoda in vitro – definicja, przebieg, różnice w stosunku do innych metod (inseminacja, stymulacja hormonalna). Znaczenie wsparcia psychologicznego – rola	oceniania, pytanie o potrzeby, unikanie presji), a czego lepiej unikać, by nie ranić uczuć (np. dawanie „złotych rad”, bagatelizowanie problemu, porównywanie do innych). Prezentacja multimedialna – porównanie metod leczenia niepłodności, w tym in vitro i innych. Refleksja indywidualna – zapisanie własnych nawyków, które w przyszłości mogą wspierać lub ograniczać płodność. • •	
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				w procesie leczenia i radzeniu sobie z problemem.		
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

28	Ciąża, poród i opieka okołoporodowa – zdrowie matki i dziecka	Dział VII. Zdrowie seksualne	6)	Przebieg ciąży – etapy rozwoju płodu, zmiany w organizmie kobiety, potrzeby zdrowotne matki. Poród fizjologiczny – naturalny przebieg, fazy porodu, rola personelu medycznego. Poród zabiegowy – interwencje medyczne (np. kleszcze, próżnociąg) i ich wskazania. Cesarskie cięcie – przebieg zabiegu, wskazania. Wpływ ciąży i porodu na zdrowie – krótko- i długoterminowe skutki dla matki i dziecka.	• Prezentacja multimedialna – etapy ciąży i rodzaje porodów. • Dyskusja moderowana „Dlaczego edukacja przedporodowa jest ważna?”. • Analiza źródeł – standardy opieki okołoporodowej w Polsce i zalecenia WHO. • Case study – porównanie przebiegu porodu fizjologicznego, zabiegowego i cesarskiego cięcia.	1
----	--	--	----	--	---	----------

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				Karmienie piersią – znaczenie dla zdrowia dziecka i matki, zalecenia WHO, najczęstsze wyzwania. Położ – zmiany fizyczne i psychiczne, higiena, regeneracja organizmu. Opieka nad noworodkiem – podstawowe zasady pielęgnacji, karmienia, bezpieczeństwa. Wsparcie edukacyjne i psychiczne – rola edukacji przedporodowej, grup wsparcia, partnera i rodziny. Organizacja opieki okołoporodowej – standardy opieki w Polsce, prawa kobiet w ciąży i po porodzie.	• Burza mózgów – formy wsparcia psychicznego dla kobiet w ciąży. Refleksja indywidualna – opis, jakie wsparcie uczeń mógłby zaoferować osobie oczekującej dziecka w swoim otoczeniu.	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

29	Zmiany klimatu a zdrowie – rozpoznawanie dezinformacji i wiarygodnych źródeł informacji	Dział VIII. Zdrowie środowiskowe	1)	Zmiany klimatu – definicja, główne przyczyny, skutki dla środowiska i ludzi. Wpływ zmian klimatu na zdrowie. Dezinformacja klimatyczna – czym jest, przykłady najczęściej powtarzanych mitów i fałszywych narracji. Techniki dezinformacji – manipulowanie danymi, fałszywe autorytety, wyrwanie faktów z kontekstu. Kryteria oceny źródeł – wiarygodni autorzy, rzetelne źródła danych, aktualność, recenzje naukowe. Rzetelne źródła informacji – IPCC (Międzyrządowy Zespół ds. Zmian Klimatu), WHO,	- 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	5
----	--	---	----	---	---	---

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				Ministerstwo Klimatu, publikacje naukowe. Rola edukacji klimatycznej – podnoszenie świadomości i umiejętności krytycznej analizy treści.	wiarygodnych źródeł informacji o zmianach klimatu i ich wpływie na zdrowie. Refleksja indywidualna – opis, jak uczeń sprawdza informacje, zanim w nie uwierzy lub je udostępni.	
30	Ochrona prywatności w internecie – bezpieczeństwo własne i bliskich oraz zjawisko sharentingu	Dział IX. 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	2

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				Ochrona prywatności bliskich – zasady	społecznościowych.	
--	--	--	--	---	--------------------	--

				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 o Ochronie Danych (RODO). Świadome korzystanie z internetu – odpowiedzialne publikowanie treści, edukacja cyfrowa.	• 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.	
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

31–32	Projekt edukacyjny Proponowane tematy: „Zdrowie, relacje i środowisko – jak świadome wybory kształtują nasze życie” lub „Od dobrostanu do bezpieczeństwa cyfrowego – kompleksowe podejście do edukacji prozdrowotnej i społecznej” <i>Tematykę projektu określa nauczyciel lub wybierają ją uczniowie.</i>	Zgodnie z wybranym tematem	Zgodnie z wybranym tematem	Adekwatne do wybranego tematu	• Określenie celu projektu. • Sformułowanie problemu i pytań badawczych. • Zaplanowanie działań. • Zebranie informacji. • Analiza i opracowanie wyników. • Przygotowanie produktu końcowego. • Prezentacja wyników. • Ewaluacja projektu. •	
-------	---	-----------------------------------	----------------------------	-------------------------------	---	--

Lekcje 33–64: drugi rok nauki w szkole ponadpodstawowej

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział podstawy programowej	Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zawarte w PP	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne – propozycje do wyboru	Nr modułu
33	Od hipotezy do leku – rola badań naukowych i klinicznych w profilaktyce i leczeniu chorób w kontekście wiedzy zdobytej w ramach edukacji zdrowotnej	Dział X. System ochrony zdrowia	2)	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). Etapy badań klinicznych – fazy I–IV, od badań	- Analiza studium przypadku – uczniowie analizują opis hipotetycznego nowego leku i planują, jak przeprowadzić badania kliniczne (fazy, grupa badana, kontrola, metody pomiaru). - Symulacja rekrutacji do badania – uczniowie w rolach pacjenta i badacza (odczytanie formularza świadomej	3
				bezpieczeństwa po	zgody, wyjaśnianie	

				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.	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?”.	
--	--	--	--	--	---	--

34	Transplantologia i dawstwo – zasady, rodzaje zgody i rola bliskich	Dział II. Zdrowie fizyczne	8)	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 sprzeciwu (Centralny Rejestr Sprzeciwów, pisemne oświadczenie).	• Dyskusja moderowana „Czy każdy powinien zostać potencjalnym dawcą narządów?”. • Analiza źródeł – przepisy prawa polskiego i rekomendacje WHO dotyczące transplantologii. • Case study – historia biorcy, któremu przeszczep uratował życie. • Burza mózgów – sposoby promowania idei dawstwa w społeczności lokalnej. Praca w grupach – opracowanie kampanii informacyjnej o rodzajach zgody na pobranie narządów. • Refleksja indywidualna – spisanie swojego stanowiska w sprawie	1
-----------	---	-----------------------------------	----	---	---	----------

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				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.	dawstwa i uzasadnienie decyzji.	
--	--	--	--	--	------------------------------------	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

35	Profilaktyka chorób zakaźnych	Dział II. Zdrowie fizyczne	1) – fakultatywne	Choroby zakaźne – definicja, przykłady (wirusowe, bakteryjne, pasożytnicze). Profilaktyka chorób zakaźnych – higiena osobista, szczepienia ochronne, zdrowy styl życia, unikanie ryzyka zakażenia.	- Dyskusja moderowana „Czy wszystkie choroby zakaźne można wyeliminować dzięki szczepieniom?”. - Analiza źródeł – zalecenia - WHO i Głównego Inspektoratu Sanitarnego	1
				Profilaktyka na różnych etapach życia – badania przesiewowe, szczepienia dostosowane do wieku, edukacja zdrowotna. Podróże do rejonów endemicznych – szczepienia obowiązkowe i zalecane, profilaktyka farmakologiczna,	(GIS) dotyczące profilaktyki w podróżach. - Case study – plan profilaktyki zdrowotnej dla osoby podróżującej w rejon endemiczny. - Refleksja indywidualna – czy podejmuję działania, które pomagają	

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				zasady bezpieczeństwa.	zapobiegać chorobom, czy raczej odkładam je na później.	
36	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.	- Ćwiczenie praktyczne – ułożenie tygodniowego programu aktywności fizycznej dla siebie i innej osoby. - Analiza źródeł – porównanie zaleceń WHO z informacjami z mediów społecznościowych.	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				Rekomendacje dotyczące aktywności – zalecenia WHO i Ministerstwa Zdrowia (częstotliwość, intensywność, czas trwania). 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.	• Burza mózgów – pomysły na aktywność fizyczną bez kosztów i specjalistycznego sprzętu. • Praca w parach – • wzajemne konsultowanie planów aktywności pod kątem bezpieczeństwa i efektywności. • Refleksja indywidualna – ocena, czy obecny poziom aktywności ucznia jest zgodny z rekomendacjami.	
--	--	--	--	--	---	--

37	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	• 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	1
----	--	--	----	---	---	---

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				z koncentracją, większe ryzyko depresji. Skutki w różnych grupach wiekowych – dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy. Sposoby przeciwdziałania – wprowadzanie regularnych przerw w siedzeniu, aktywność	• siedzenia. Praca w parach – wzajemna ocena stylu życia i wskazanie obszarów wymagających więcej ruchu. • Refleksja indywidualna – zapisanie trzech zmian, które uczeń może	
--	--	--	--	---	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				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.	wprowadzić w swoim trybie życia od jutra.	
38	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,	• Dyskusja moderowana „Czy można ćwiczyć za dużo?”. • Analiza źródeł – aplikacje i serwisy do monitorowania jakości powietrza. Burza mózgów – sposoby regeneracji po intensywnym wysiłku. •	1

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				skutki dla zdrowia fizycznego i psychicznego. 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, sercowonaczyniowy, odpornościowy. Sposoby unikania zagrożeń – planowanie intensywności wysiłku, dni odpoczynku, monitorowanie jakości powietrza, wybór odpowiednich miejsc i pór ćwiczeń. Znaczenie regeneracji – rola snu, odżywiania, nawodnienia	• Case study – historia osoby z kontuzją lub przemęczeniem spowodowanym nadmiernymi treningami. Ćwiczenie praktyczne – zaplanowanie tygodniowego harmonogramu aktywności z uwzględnieniem dni odpoczynku i warunków atmosferycznych. Refleksja indywidualna – zapisanie sygnałów, które w moim organizmie mogą świadczyć o przetrenowaniu. •	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				i odnowy biologicznej w profilaktyce przeciążeń. Świadome planowanie aktywności – dostosowanie treningu do aktualnego stanu zdrowia, kondycji i warunków środowiskowych.		
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

39	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	- Ćwiczenie praktyczne – przygotowanie szczegółowego planu wycieczki turystycznej w grupach. - Dyskusja moderowana „Dlaczego turystyka jest ważna dla zdrowia i społeczeństwa?”. Burza mózgów – pomysły na ekologiczne zachowania w podróży. - Case study – analiza udanej lub nieudanej	1
----	--	-------------------------------------	----	--	--	---

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				trudności, przygotowanie sprzętu, prowiantu i odzieży. 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 komfort innych uczestników.	- wyprawy pod kątem organizacyjnym i ekologicznym. Praca projektowa – zaplanowanie i przeprowadzenie krótkiej wycieczki szkolnej. - Refleksja indywidualna – opis wrażeń i wniosków po udziale w wycieczce.	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				Ewaluacja wycieczki – ocena przebiegu, wniosków i doświadczeń z podróży.		
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

40	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 otoczka. Wpływ reklam i trendów na osobiste wybory – kształtowanie preferencji smakowych, nawyków żywieniowych i przekonań o zdrowiu. Konsekwencje zdrowotne wyborów dietetycznych – korzyści i zagrożenia	• Analiza źródeł – porównanie treści z reklam z zaleceniami naukowymi. Dyskusja • moderowana „Czy trendy żywieniowe mogą być groźne dla zdrowia?”. • Burza mózgów – przykłady ekologicznych wyborów dietetycznych. Case study – historia osoby, która zmieniła dietę pod wpływem reklamy lub trendu i skutki tej decyzji. Praca w grupach – przygotowanie argumentów „za” •	1
----	--	--------------------------------	----	---	--	----------

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				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.	i „przeciw” dla wybranego trendu żywieniowego. Refleksja indywidualna – analiza własnych wyborów żywieniowych i źródeł, z których pochodzą inspiracje.	
41	Potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi na różnych etapach życia	Dział V. Zdrowie psychiczne	4)	Zaburzenia psychiczne – definicja, różnorodność przyczyn (biologiczne, psychologiczne, społeczne). Zaburzenia odżywiania – anoreksja, bulimia,	Dyskusja moderowana „Dlaczego choroby psychiczne są często źródłem stygmatyzacji?”. Analiza źródeł – raporty WHO i instytucji zdrowia	2

				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. Zaburzenia afektywne dwubiegunowe – potrzeba stabilizacji nastroju, wsparcia w okresach manii i depresji. Zaburzenia psychiatryczne – schizofrenia, psychozy reaktywne; potrzeba leczenia	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. • Refleksja indywidualna – zapisanie, jak uczeń mógłby wesprzeć osobę z zaburzeniem psychicznym w swoim otoczeniu.	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				farmakologicznego, terapii i wsparcia społecznego. Zaburzenia neurodegeneracyjne – choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, otępienia; potrzeba opieki długoterminowej i dostosowania otoczenia. Wsparcie na różnych etapach życia – dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy; rola rodziny, specjalistów i instytucji.		
--	--	--	--	--	--	--

42	Specjaliści zdrowia psychicznego, nurty psychoterapii i ochrona prawna zdrowia psychicznego	Dział V. Zdrowie psychiczne	3), 4) – fakultatywne	Dobór pomocy specjalistycznej – kiedy i do kogo się zgłosić w zależności od problemu. Różnice między specjalistami:	• Dyskusja moderowana „Czy każdy problem wymaga wizyty u psychoterapeuty lub psychiatry?”. Analiza źródeł – wyszukiwanie i omawianie zapisów ustawy o ochronie zdrowia psychicznego. •	2
-----------	--	--	------------------------------	--	---	----------

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				• psycholog – diagnoza psychologiczna, wsparcie emocjonalne; • psychoterapeuta – prowadzenie terapii w określonym nurcie; • psychiatra – diagnoza i leczenie farmakologiczne chorób psychicznych; • specjalista psychoterapii uzależnień – praca z osobami uzależnionymi; • trener – rozwój umiejętności, motywowanie; • coach – wsparcie w realizacji celów, rozwój osobisty. Podstawowe nurty psychoterapii – poznawczobehawioralny,	• Burza mózgów – jak odróżnić rzetelnego specjalistę od osoby bez kwalifikacji. • Case study – dobór odpowiedniego specjalisty do opisanego przypadku. • Praca w grupach – opracowanie plakatu informacyjnego o rodzajach pomocy psychologicznej. • Refleksja indywidualna – zapisanie, jakie kryteria brałbym pod uwagę przy wyborze terapeuty.	
--	--	--	--	--	---	--

				psychodynamiczny, systemowy, egzystencjalnohumanistyczny, integracyjny; ich główne założenia i zastosowanie. 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.		
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

43	Szacunek dla decyzji życiowych innych osób – rodzina, związki i rodzicielstwo	Dział VI. Zdrowie społeczne	1) – fakultatywne	Różnorodność decyzji życiowych – związek formalny, nieformalny, brak związku, separacja, rozwód, rozstanie, rodzicielstwo biologiczne,	Dyskusja moderowana „Czy mamy prawo komentować cudze decyzje dotyczące życia rodzinnego?”.	4
-----------	--	--	----------------------	---	--	----------

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				adopcyjne, zastępcze, wielodzietność, bezdzietność. 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 w kwestiach rodzinnych i osobistych.	• Analiza źródeł – materiały edukacyjne o różnorodności form rodziny. • Burza mózgów – przykłady komunikatów wyrażających szacunek w trudnych rozmowach. Case study – analiza sytuacji, w której komunikacja naruszyła prywatność lub godność. Praca w grupach – odgrywanie scenek z wykorzystaniem komunikatów opartych na szacunku i empatii. • Refleksja indywidualna – opisanie sytuacji, w której udało się zachować •	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				Etyka rozmowy – unikanie języka stygmatyzującego i naruszającego godność.	szacunek w rozmowie mimo różnicy poglądów.	
44	Prawo rodzinne w Polsce – małżeństwo, związki nieformalne i przepisy dotyczące rodzicielstwa	Dział VI. Zdrowie społeczne	2), 3) – fakultatywne	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: • urlop macierzyński, • urlop rodzicielski, • urlop wychowawczy, • urlop ojcowski.	• Analiza źródeł – wyszukiwanie odpowiednich przepisów w Kodeksie rodzinnym i opiekuńczym oraz Kodeksie pracy. • Dyskusja moderowana „Czy związki nieformalne powinny mieć takie same prawa jak małżeństwa?”. Case study – przykłady sytuacji prawnych związanych z rodzicielstwem i małżeństwem. Praca w grupach – przygotowanie zestawienia praw i obowiązków •	4

				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.	• w małżeństwie i konkubinacie. Refleksja indywidualna – zapisanie, jakie przepisy prawa rodzinnego mogą mieć znaczenie w przyszłości.	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

45	Metody antykoncepcji – mechanizmy działania i kryteria wyboru	Dział VII. Zdrowie seksualne	3)	Pojęcie antykoncepcji – cel stosowania, różnice między antykoncepcją a planowaniem rodziny. Podział metod antykoncepcji: • mechaniczne, • hormonalne,	• Analiza źródeł – porównanie skuteczności metod antykoncepcyjnych według wskaźnika Pearl’a. • Dyskusja moderowana „Czy istnieje idealna metoda antykoncepcji?”.	4
----	---	---	----	--	---	---

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				• chemiczne, • wewnątrzmaciczne, • naturalne, • chirurgiczne. Mechanizmy działania poszczególnych metod. Kryteria wyboru metody – stan zdrowia, wiek, częstotliwość współżycia, wygoda stosowania, skuteczność, dostępność, akceptacja obojga partnerów. Skuteczność metod – wskaźnik Pearla. Aspekty zdrowotne i bezpieczeństwo – skutki uboczne, przeciwwskazania, konsultacja lekarska. Znaczenie edukacji seksualnej – odpowiedzialne	• Burza mózgów – czynniki wpływające na wybór metody antykoncepcji w różnych sytuacjach życiowych. • Case study – dobór odpowiedniej metody dla opisanego przypadku (z uwzględnieniem zdrowia i stylu życia). • Praca w grupach – przygotowanie plakatu informacyjnego o metodach antykoncepcji i ich mechanizmie działania.	
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				podejmowanie decyzji dotyczących życia intymnego.		
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

46	Profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową i aspekty prawne ochrony zdrowia seksualnego	Dział VII. Zdrowie seksualne	4)	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), 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	• Analiza źródeł – materiały Krajowego Centrum ds. AIDS i WHO. • Dyskusja moderowana „Czy testy na choroby przenoszone drogą płciową powinny być rutynowe?”. Burza mózgów – sposoby zachęcania społeczeństwa do wykonywania badań. Case study – przykłady działań profilaktycznych skutecznych w ograniczaniu zakażeń. Praca w grupach – przygotowanie kampanii informacyjnej o profilaktyce HIV i STI. •	4
----	---	--	----	---	---	----------

				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 zespół objawów spowodowanych upośledzeniem odporności. Miejsca wykonywania bezpłatnych i anonimowych testów – punkty konsultacyjnodiagnostyczne (PKD) i ich rola. Aspekty prawne – przepisy dotyczące odpowiedzialności karnej za narażenie innych na zakażenie chorobami przenoszonymi drogą płciową.	- Praca w grupach – opracowanie tabeli z trzema kolumnami: - Objaw – przykłady sygnałów, które mogą świadczyć o infekcji przenoszonej drogą. - Możliwa przyczyna. - Specjalista – do jakiego lekarza należy się udać w przypadku wystąpienia danego objawu. - Refleksja indywidualna – ocena swojej wiedzy i postaw wobec chorób przenoszonych drogą płciową.	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				Znaczenie edukacji seksualnej – rola wiedzy w zmniejszaniu ryzyka i przeciwdziałaniu stygmatyzacji.		
--	--	--	--	--	--	--

47	Poronienie i aborcja – pojęcia, uwarunkowania etyczne, prawne, zdrowotne i psychospołeczne	Dział VII. Zdrowie seksualne	7)	Definicja poronienia samoistnego i wywołanego. Różnice między poronieniem a aborcją – przyczyny, przebieg, skutki zdrowotne i emocjonalne. Etyczne uwarunkowania – stanowiska różnych nurtów filozoficznych, religijnych i światopoglądów. Prawne uwarunkowania – przepisy obowiązujące w Polsce, sytuacje dopuszczalności przerwania ciąży, konsekwencje prawne.	• Analiza źródeł – przegląd aktualnych przepisów prawnych w Polsce. Dyskusja moderowana „Dlaczego kwestia przerywania ciąży wywołuje tak silne reakcje w społeczeństwie?”. Burza mózgów – formy wsparcia dla kobiet po poronieniu lub aborcji. Case study – analiza przykładowych sytuacji związanych z etycznymi i prawnymi dylematami. •	4
-----------	--	---	----	---	---	----------

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				Zdrowotne uwarunkowania – wpływ na organizm kobiety, możliwe powikłania, znaczenie opieki medycznej i psychologicznej. Psychospołeczne uwarunkowania – konsekwencje emocjonalne, relacyjne i społeczne decyzji o przerwaniu ciąży. Wsparcie dla kobiet – dostępne formy pomocy psychologicznej, społecznej i medycznej. Znaczenie rzetelnej informacji – rola edukacji w świadomym podejmowaniu decyzji.	- Praca w grupach – opracowanie mapy argumentów „za” i „przeciw” w kontekście etycznym, prawnym i społecznym. - Refleksja indywidualna – zapisanie własnych przemyśleń na temat znaczenia wsparcia w sytuacjach kryzysowych związanych z ciążą.	
48	Normy społeczne i świadoma zgoda	Dział VII. Zdrowie seksualne	8), 9)	Pojęcie normy – znaczenie norm w organizacji życia społecznego.	Dyskusja moderowana „Czy zawsze trzeba pytać o zgodę?”.	4

	w relacjach międzyludzkich			Rodzaje norm: • medyczna, • prawna, • statystyczna, • społeczna, • moralna, • religijna, • partnerska, • indywidualna. Wyznaczniki partnerskiej normy seksualnej. Pojęcie świadomej zgody – dobrowolność, pełna informacja, zdolność do podjęcia decyzji, brak presji. Kryteria świadomej zgody. Sytuacje wymagające świadomej zgody – relacje seksualne, działania przyjacielskie, rodzinne,	• Analiza źródeł – przykłady przepisów prawnych dotyczących zgody w różnych kontekstach. Burza mózgów – sposoby wyrażania i uzyskiwania zgody w relacjach. Case study – analiza sytuacji, w których zabrakło świadomej zgody i jej konsekwencje. Praca w grupach – przygotowanie plakatu edukacyjnego o normach społecznych i zasadach świadomej zgody. Refleksja indywidualna – opisanie sytuacji, w której uczeń zadbał o swoją lub cudzą zgodę w relacji. •	
--	-------------------------------	--	--	--	---	--

				społeczne, korzystanie z wizerunku, udział w badaniach. Znaczenie świadomej zgody w budowaniu zdrowych relacji – ochrona granic, wzmacnianie zaufania, zapobieganie nadużyciom.		
49	Przemoc seksualna – formy, mity, reagowanie i pomoc	Dział VII. Zdrowie seksualne	10)	Formy przemocy seksualnej – gwałt, molestowanie seksualne, wykorzystanie seksualne, nadużycia w relacjach władzy lub zależności. Molestowanie seksualne – definicja, przykłady zachowań, różnica między molestowaniem a flirtowaniem. Mity na temat przemocy seksualnej – stereotypy	• Analiza źródeł – fragmenty Kodeksu karnego dotyczące przestępstw seksualnych. • Dyskusja moderowana „Dlaczego mity na temat przemocy seksualnej są groźne?”. • Burza mózgów – sposoby udzielania wsparcia osobie po doświadczeniu przemocy.	4

				dotyczące ofiar i sprawców, obalanie fałszywych przekonań. Sposoby reagowania – jak zadbać o swoje bezpieczeństwo, gdzie zgłosić zdarzenie, jak wspierać osobę, która ujawniła doświadczenie przemocy. Instytucje i organizacje pomocowe – policja, prokuratura, ośrodki interwencji kryzysowej, telefony zaufania, fundacje wspierające ofiary przemocy. Przepisy prawne – regulacje dotyczące przemocy seksualnej w Kodeksie karnym, prawa ofiar w toku postępowania. Znaczenie edukacji i świadomości –	• Case study – analiza sytuacji, w której ofiara ujawnia doświadczenie przemocy i reakcje otoczenia. • Praca w grupach – przygotowanie listy lokalnych i ogólnopolskich instytucji pomocowych. Refleksja indywidualna – zapisanie, jakie reakcje i formy pomocy są zdaniem ucznia najważniejsze wobec osoby doświadczającej przemocy.	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				przeciwdziałanie przemocy seksualnej i stygmatyzacji ofiar.		
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

50	Zagrożenia związane z seksualnością i sposoby przeciwdziałania	Dział VII. Zdrowie seksualne	11)	Uwodzenie w sieci (grooming) – definicja, etapy, mechanizmy manipulacji sprawców. Seksting – dobrowolne i wymuszone przesyłanie treści o charakterze seksualnym; konsekwencje prawne i psychologiczne. Szantaż seksualny (sextortion) – sposoby działania sprawców, skutki dla ofiar. Pornografia – wpływ na rozwój psychoseksualny, relacje i postrzeganie seksualności. Seksualizacja – presja kulturowa i medialna na	- Analiza źródeł – materiały edukacyjne policji i organizacji zajmujących się cyberbezpieczeństwem. Dyskusja moderowana „Jak rozmawiać z rówieśnikami o bezpieczeństwie w internecie?”. - Burza mózgów – sygnały ostrzegawcze, że ktoś może być ofiarą groomingu lub sextortion. Case study – analiza prawdziwych lub fikcyjnych historii związanych z zagrożeniami seksualnymi.	4
----	--	---------------------------------	-----	--	--	---

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				seksualny wizerunek, skutki dla samooceny i relacji. Prostytucja z udziałem małoletnich – aspekty prawne, zdrowotne i psychospołeczne. Sposoby przeciwdziałania – bezpieczne korzystanie z internetu, zgłaszanie niebezpiecznych sytuacji, rozmowa z zaufanymi dorosłymi, edukacja seksualna, znajomość instytucji pomocowych. Źródła wsparcia – policja, organizacje pozarządowe, telefony zaufania, szkolni pedagodzy i psychologowie.	Praca w grupach – przygotowanie kampanii edukacyjnej o bezpieczeństwie online. Refleksja indywidualna – zapisanie, jakie zasady bezpieczeństwa w sieci uczeń stosuje lub powinien stosować.	
51	Stereotypy płciowe – wpływ na rozwój i relacje oraz	Dział VII. Zdrowie seksualne	4) – fakultatywne	Pojęcie stereotypu płciowego – definicja, przykłady stereotypów związanych	Dyskusja moderowana „Czy stereotypy płciowe	5

	sposoby przeciwdziałania			z rolami społecznymi kobiet i mężczyzn. Stereotypy w sferze seksualnej – fałszywe przekonania o zachowaniach, potrzebach i możliwościach seksualnych obu płci. Wpływ stereotypów na rozwój człowieka – kształtowanie tożsamości, samooceny, wyborów życiowych. Wpływ na relacje interpersonalne – uprzedzenia, dyskryminacja, konflikty w relacjach. Sposoby przeciwdziałania stereotypom – edukacja równościowa, krytyczne myślenie, promowanie pozytywnych wzorców,	• mogą kiedykolwiek mieć pozytywny wpływ?”. - Analiza źródeł – przykłady • kampanii społecznych przeciwko stereotypom. - Burza mózgów – lista najczęściej spotykanych • stereotypów płciowych i ich konsekwencje. Case study – analiza sytuacji, w której stereotyp wpłynął na • relacje lub wybory życiowe. - Praca w grupach – stworzenie plakatu edukacyjnego „Obalamy stereotypy”. - Refleksja indywidualna – opisanie doświadczenia, w którym uczeń sam zetknął się ze stereotypem	
--	-------------------------------------	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				reagowanie na przejawy dyskryminacji. Znaczenie świadomości społecznej – rola mediów, szkoły i rodziny w zmianie postaw.	płciowym i jak na to zareagował.	
--	--	--	--	---	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

52	Jak nasze otoczenie wpływa na życie i co możemy zrobić?	Dział VIII. Zdrowie środowiskowe	1) – fakultatywne	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. Źródła i mechanizmy działania zagrożeń – jak spaliny wpływają na układ	• Debata problemowa „Czy odpowiedzialność za zdrowie środowiskowe spoczywa bardziej na obywatelach, czy na rządach?”. - Analiza case study – • omówienie udanych inicjatyw proekologicznych w Polsce i na świecie (np. wprowadzanie stref czystego transportu). Mapa problemów – tworzenie mapy lokalnych zagrożeń środowiskowych •	5
----	---	-------------------------------------	----------------------	--	--	---

				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 działać wspólnie (np. programy czystego powietrza, akcje „Ciszej w mieście”). Planowanie i ewaluacja działań – wykorzystanie narzędzi	• oraz propozycji rozwiązań (w grupach). Symulacja negocjacji – role mieszkańców, władz, przedsiębiorców i ekologów w planowaniu inwestycji minimalizującej negatywny • wpływ na środowisko. Tworzenie kampanii społecznej promującej zdrowie środowiskowe • (plakaty, spoty, hasła). Refleksja pisemna „Oceń, w jakim stopniu jesteś gotów/gotowa wprowadzić zmiany wymagające wysiłku lub rezygnacji z wygody na rzecz dobra wspólnego i zdrowia przyszłych pokoleń”.	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				SMART, analiza kosztów i efektów.		
53	Dezinformacja, fake newsy, sztuczna inteligencja i wpływ reklam na decyzje dotyczące substancji psychoaktywnych	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	2)	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),	• 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	3

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				zagrożenia (np. dezinformacja, automatyzacja fake news, naruszenia prywatności). Wpływ reklam na postawy – mechanizmy perswazji, język i obrazy w reklamach, rola	e-papierosów pod kątem stosowanych technik perswazji. Praca w grupach – stworzenie plakatu .	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				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. Odpowiedzialne korzystanie z mediów – filtrowanie treści, świadome podejmowanie decyzji konsumenckich.	• edukacyjnego „Jak rozpoznać fake newsy?”. Refleksja indywidualna – ocena własnych nawyków korzystania z mediów i źródeł informacji.	
54	Uzależnienia fizyczne i behawioralne – mechanizmy,	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	3)	Pojęcie uzależnienia – różnice między uzależnieniem fizycznym a behawioralnym.	• Dyskusja moderowana „Czy uzależnienie behawioralne jest tak samo groźne jak fizyczne?”.	3

	przykłady i samoocena ryzyka			Przykłady uzależnień fizycznych – alkohol, nikotyna, narkotyki. Przykłady uzależnień behawioralnych – hazard, gry komputerowe, media społecznościowe, kompulsywne zakupy. Mechanizm uzależnienia – rola układu nagrody 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.	• Analiza źródeł – materiały edukacyjne o mechanizmach uzależnień. • Burza mózgów – sposoby ograniczania ryzyka uzależnień w życiu codziennym. • Case study – historia osoby z uzależnieniem i analiza jego przyczyn. Praca w grupach – przygotowanie infografiki „Jak działa mechanizm uzależnienia?”. • Informacja praktyczna – omówienie miejsc i instytucji oferujących pomoc w przypadku problemów z uzależnieniami lub podwyższonego ryzyka,	
--	---------------------------------	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				Znaczenie profilaktyki – unikanie sytuacji sprzyjających uzależnieniom, rozwijanie zdrowych strategii radzenia sobie ze stresem.	np.: Telefon zaufania (116 111 – dla dzieci i młodzieży); Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotykowego (801 199 990); poradnie leczenia uzależnień; organizacje pozarządowe prowadzące wsparcie online i grupy wsparcia. Refleksja indywidualna – anonimowa ankieta samooceny ryzyka uzależnień.	
55	Objawy uzależnień i formy leczenia – od terapii ambulatoryjnej po	Dział IX. Internet i profilaktyka	4)	Objawy uzależnień – fizyczne (np. drżenie rąk, potliwość, bezsenność), psychiczne (np. obsesyjne myśli, drażliwość,	Analiza źródeł – materiały z Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii.	3

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

	leczenie przymusowe	uzależnień		lęk), społeczne (np. izolacja, konflikty w relacjach).	Dyskusja moderowana „Jakie są skutki	
--	----------------------------	------------	--	--	--	--

				Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych – utrata kontroli, zwiększanie dawki, zaniebywanie 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. Kryteria wyboru formy leczenia – stopień	• uzależnienia dla otoczenia osoby z problemem?”. Burza mózgów – wczesne sygnały, że ktoś z otoczenia może potrzebować pomocy w leczeniu uzależnienia. Case study – analiza przykładu osoby, która przeszła różne formy terapii. • Praca w grupach – przygotowanie schematu decyzyjnego „Kiedy i gdzie szukać pomocy?”. Refleksja indywidualna – zastanowienie się, jak uczeń rozpoznałby u siebie lub bliskich potrzebę podjęcia leczenia.	
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				zaawansowania uzależnienia, stan zdrowia, gotowość pacjenta do terapii, możliwości organizacyjne. Znaczenie wczesnej interwencji – im szybciej podjęte leczenie, tym większe szanse na skuteczność.		
--	--	--	--	--	--	--

56	Narkotyki w celach seksualnych – zagrożenia, redukcja szkód i aspekty prawne	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	1), 2) – fakultatywne	Narkotyki stosowane w celach seksualnych – przykłady substancji (np. GHB – „pigotka gwałtu”), mefedron, metamfetamina) i powody ich używania w tym kontekście. Zagrożenia zdrowotne – uszkodzenia układu nerwowego, zatrucia, przedawkowania, choroby przenoszone drogą płciową w wyniku ryzykownych zachowań.	- Analiza źródeł – przegląd obowiązujących przepisów prawnych w Polsce dotyczących narkotyków. - Dyskusja moderowana „Czy redukcja szkód to zachęta do używania substancji?”. Burza mózgów – sposoby ograniczania ryzyka związanego z używaniem substancji w kontekście seksualnym.	3
----	---	--	--------------------------	--	---	----------

				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, edukacja o ryzykach, wsparcie medyczne). Aspekty prawne – przepisy dotyczące: • zakazu posiadania narkotyków, • zakazu nakłaniania do ich używania, • zakazu udzielania innym osobom,	• Case study – analiza historii osoby, która poniosła konsekwencje zdrowotne lub prawne po używaniu narkotyków w celach seksualnych. Praca w grupach – opracowanie infografiki o zagrożeniach i dostępnych formach pomocy. Refleksja indywidualna „Jak wiedza może wpłynąć na osobiste decyzje?”. •	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				• karalności handlu substancjami psychoaktywnymi. Znaczenie edukacji i profilaktyki – przeciwdziałanie ryzykownym zachowaniom poprzez wiedzę i dostęp do pomocy.		
57	Przeciążenie informacyjne, FOMO i JOMO – wpływ internetu na zdrowie psychiczne	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	3) – fakultatywne	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.	• Dyskusja moderowana „Czy można żyć bez mediów społecznościowych?”. Burza mózgów – sposoby • wprowadzenia w życie idei • JOMO. Case study – analiza przykładów osób doświadczających FOMO i skutecznych strategii radzenia sobie.	3

				JOMO (ang. <i>Joy of Missing Out</i>) – świadome rezygnowanie z nadmiaru informacji i aktywności online, 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.	- Praca w grupach – opracowanie tygodniowego planu higieny cyfrowej. - Analiza źródeł – artykuły i badania o wpływie nadmiaru informacji na mózg. - Refleksja indywidualna – ocena własnych nawyków korzystania z mediów i plan ich ewentualnej korekty.	
--	--	--	--	--	--	--

58	Prawa pacjenta i rola Rzecznika Praw Pacjenta	Dział X. 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. Sposoby reagowania na naruszenie praw pacjenta – składanie skarg, wniosków i odwołań do odpowiednich	- Analiza źródeł – przegląd ustawy o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta. - Dyskusja moderowana „Czy pacjenci w Polsce znają swoje prawa?”. Case study – analiza przykładu naruszenia praw pacjenta i możliwych sposobów reakcji. Praca w grupach – przygotowanie - ulotki informacyjnej „Twoje prawa jako pacjenta”. Burza mózgów – w jaki sposób szkoła może wspierać - świadomość praw pacjenta wśród młodzieży. - Refleksja indywidualna – opisanie sytuacji, w której znajomość praw pacjenta	3
----	--	--	----	---	---	----------

				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, jakość leczenia i poczucie godności pacjenta.	mogłaby zmienić przebieg leczenia.	
59	Korzystanie ze świadczeń zdrowotnych – POZ, NiŚPL, AOS, szpitale i SOR	Dział X. System ochrony zdrowia	3)	Podstawowa opieka zdrowotna (POZ) – rola lekarza rodzinnego, pielęgniarki i położnej POZ, zakres usług, procedura rejestracji i umawiania wizyt.	- Analiza źródeł – korzystanie z internetowych wyszukiwarek placówek NFZ. - Dyskusja moderowana „Czy Polacy wiedzą, kiedy	3

				Nocna i świąteczna pomoc lekarska (NiŚPL) – kiedy korzystać, zakres pomocy, sposób kontaktu. Ambulatoryjna opieka specjalistyczna (AOS) – skierowania, rodzaje poradni specjalistycznych, czas oczekiwania na wizytę. 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 NiŚPL. Wyszukiwanie podmiotów leczniczych – korzystanie z mapy podmiotów NFZ, stron	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?”. - Burza mózgów – „Jak zwiększyć świadomość pacjentów na temat rodzajów świadczeń zdrowotnych?”. - Refleksja indywidualna – zapisanie, jakie usługi medyczne uczeń zna i z których korzystał.	
--	--	--	--	---	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				internetowych placówek, infolinii i aplikacji zdrowotnych. Znaczenie znajomości systemu opieki zdrowotnej – skrócenie czasu oczekiwania, unikanie przeciążenia SOR, właściwe kierowanie problemów zdrowotnych.		
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

60	Postępowanie w stanach zagrożenia życia i zdrowia oraz zasady korzystania z pomocy ratownictwa medycznego i SOR	Dział X. System ochrony zdrowia	4)	Stany zagrożenia życia i zdrowia. Wezwanie zespołu ratownictwa medycznego (ZRM) – sytuacje, w których jest to konieczne, oraz procedura wzywania pomocy. Symulacja rozmowy z dyspozytorem – podanie miejsca zdarzenia, liczby poszkodowanych, opisu stanu	• Symulacja – odgrywanie rozmowy telefonicznej z dyspozytorem medycznym. • Case study – analiza przykładowych sytuacji, aby ustalić, czy należy wzywać karetkę lub zgłaszać się na SOR. • Dyskusja moderowana „Czy wezwania nieuzasadnione powinny być karane?”.	3
----	---	---	----	---	--	---

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				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 NiŚPL, wpływ takich zgłoszeń na dostępność pomocy dla osób w ciężkim stanie. Znaczenie racjonalnego korzystania z systemu ratownictwa – ochrona zasobów, szybka pomoc dla potrzebujących.	• Analiza źródeł – procedury postępowania w stanach zagrożenia życia. Praca w grupach – opracowanie plakatu edukacyjnego • „Kiedy wezwać karetkę?”. Refleksja indywidualna – opisanie sytuacji, w której uczeń musiałby zdecydować o wezwaniu pomocy. •	
--	--	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

61	Samoleczenie, telemedycyna, e-zdrowie i zasady korzystania z leków	Dział X. 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, e-skierowanie, Internetowe Konto Pacjenta). Różnice między lekiem a suplementem diety –	• Analiza źródeł – czytanie i interpretacja ulotek leków. • Dyskusja moderowana „Czy samoleczenie jest bezpieczne?”. • Case study – przykłady skutków niewłaściwego stosowania leków OTC i suplementów diety. Praca w grupach – opracowanie infografiki „Różnice między lekiem a suplementem diety”. Burza mózgów – korzyści i wady telemedycyny. Refleksja indywidualna – ocena własnych nawyków w zakresie korzystania z leków. •	3
----	---	--	------------	---	--	----------

				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 i samowolnego odstawiania leków przepisanych przez lekarza.		
--	--	--	--	--	--	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

62	Przygotowanie do badań diagnostycznych, komunikacja z lekarzem i korzystanie	Dział X. System ochrony zdrowia	8), 9)	Przygotowanie do badań diagnostycznych – zasady dotyczące badań krwi, moczu, USG, RTG, badań	Analiza źródeł – instrukcje przygotowania do różnych badań diagnostycznych.	3
-----------	---	---	--------	---	---	----------

	z Internetowego Konta Pacjenta (IKP)			endoskopowych (np. post, nawodnienie, unikanie wysiłku). Przedstawianie dolegliwości w gabinecie lekarskim – opisywanie objawów (czas trwania, intensywność, okoliczności wystąpienia), stosowanie języka zrozumiałego dla lekarza. 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	• Symulacja – odgrywanie wizyty lekarskiej z opisem objawów i historii leczenia. • Pokaz – przegląd funkcji IKP na przykładzie konta demonstracyjnego. Praca w grupach – stworzenie checklisty „Jak przygotować się do badania?”. • Case study – analiza sytuacji, w której brak przygotowania do badania zafałszował wynik. Refleksja indywidualna – opisanie, jakie informacje o swoim zdrowiu uczeń miałby zapisane w IKP.	
--	---	--	--	--	---	--

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

				innych osób, informacje o szczepieniach. Korzyści z korzystania z IKP – szybki dostęp do dokumentacji, poprawa koordynacji leczenia, bezpieczeństwo przechowywania danych.		
	Projekt edukacyjny					

**PROGRAM NAUCZANIA EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA BRANŻOWEJ SZKOŁY I STOPNIA, oraz
TECHNIKUM BUDOWLANEGO**

63–64	Proponowane tematy: „Życ 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”.	Zgodnie z wybrany tematem	Zgodnie z wybrany tematem	Aдекватne do wybranego tematu	• Określenie celu projektu. • Sformułowanie problemu i pytań badawczych. • Zaplanowanie działań. • Zebranie informacji. • Analiza i opracowanie wyników. • Przygotowanie produktu końcowego. • Prezentacja wyników. • Ewaluacja projektu.	6
--------------	--	--	---------------------------------	-------------------------------	--	----------

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

7. Ewaluacja programu

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

8. Podsumowanie programu nauczania

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

Realizacja programu:

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

Dzięki realizacji programu uczniowie:

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

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

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

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

Autorka

Daniela Bartosiak

Konsultacja merytoryczna

Anna Kasperska-Gochna

Anna Powązka

Wydział Promocji Zdrowia, Profilaktyki i Wychowania

Wydawca

Ośrodek Rozwoju Edukacji, Aleje Ujazdowskie 28, 00-478 Warszawa

Warszawa 2025

ISBN: **978-83-68584-00-4**