

Dział	Klasy IV-VI	Klasy VII-VIII	Szkoła średnia
I	Wartości i postawy	Wartości i postawy	Wartości i postawy
II	Zdrowie fizyczne	Zdrowie fizyczne	Zdrowie fizyczne
III	Aktywność fizyczna	Aktywność fizyczna	Aktywność fizyczna
IV	Odżywianie	Odżywianie	Odżywianie
V	Zdrowie psychiczne	Zdrowie psychiczne	Zdrowie psychiczne
VI	Zdrowie społeczne	Zdrowie społeczne	Zdrowie społeczne
VII	Dojrzewanie	Dojrzewanie	-----
VIII	Zdrowie seksualne	Zdrowie seksualne	Zdrowie seksualne
IX	Zdrowie środowiskowe	Zdrowie środowiskowe	Zdrowie środowiskowe
X	Internet i profilaktyka uzależnień	Internet i profilaktyka uzależnień	Internet i profilaktyka uzależnień
XI	-----	-----	System ochrony zdrowia

Wymagania szczegółowe – Jaką wiedzę i umiejętności ma mieć uczeń.

Dział	Klasy IV-VI	Klasy VII-VIII	Szkoła średnia
I	Wartości i postawy 1) traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości; 2) traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; 3) rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie; 4) okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody, dostrzegając	Wartości i postawy 1) rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia; 2) potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności; 3) rozumie, że zdrowie stanowi wartość nadrzędną w różnych kręgach kulturowych; 4) dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz stanu środowiska naturalnego i klimatu; 5) przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób; rozumie ideę zachowań prozdrowotnych w kontekście zdrowia	Wartości i postawy 1) rozumie, że godność i szacunek wobec człowieka wykluczają wszelkie formy dyskryminacji ze względu na ludzką różnorodność; 2) promuje postawy prospołeczne w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz wspiera działania na rzecz zrównoważonego rozwoju; wykazuje gotowość do wspierania badań naukowych w obszarze zdrowia; 3) wie, na czym polega postawa altruizmu w odniesieniu do zdrowia innych osób, w szczególności rozumie znaczenie i wartość transplantologii komórek, tkanek i narządów zarówno za życia, jak i po śmierci oraz znaczenie i wartość dawstwa szpiku oraz krwiodawstwa; 4) inicjuje działania wolontariackie na rzecz zdrowia, w tym wobec osób w wieku senioralnym, z niepełnosprawnościami i niesamodzielnymi, i



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Al. J. Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
fax 22 345 37 70
www.ore.edu.pl

	perspektywę przyszłych pokoleń;	publicznego, w tym donacji krwi, szczepień ochronnych, badań	uczestniczy w tych działaniach.
--	---------------------------------	---	---------------------------------

	5) prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem.	profilaktycznych oraz unikania zażywania substancji psychoaktywnych; rozumie, na czym polega kultura wolontariatu i ma świadomość, że służy ona dobru innych osób, w tym działaniom na rzecz ochrony środowiska naturalnego.	
II	Zdrowie fizyczne 1) omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia; 2) wykonuje czynności higieniczne (tj. mycie zębów, mycie rąk, mycie twarzy, mycie ciała, mycie włosów, dba o czystość bielizny i odzieży); korzysta z podstawowych środków higienicznych i pielęgnacyjnych; omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia; 3) wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; 4) wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy ryzyka; 5) wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu; 6) mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać; 7) wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić; 8) wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza; 9) postępuje w stanach zagrożenia życia i	Zdrowie fizyczne 1) omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie; 2) wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, jakie są drogi ich przenoszenia, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew, przez kontakt, a także wyjaśnia, jak można ograniczyć ryzyko zakażenia; opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz wymienia, które z nich mogą być groźne; wymienia objawy sepsy; wyjaśnia, czym są antybiotyki, czym jest antybiotykooporność i zagrożenia z niej wynikające; 3) stosuje zasady epidemiologicznej profilaktyki; wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie oraz jak do nich dochodzi; 4) wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie; rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane; omawia, czym są ruchy antyszczepionkowe, czym jest dezinformacja o szczepieniach i jak ją rozpoznać; 5) opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego oraz ich wartości referencyjne dla swojego wieku, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), ciśnienie tętnicze krwi, tętno, stężenie glukozy we krwi, profil lipidowy; za pomocą aparatu automatycznego mierzy tętno oraz ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku i po wysiłku fizycznym, a także wyjaśnia znaczenie monitorowania tych parametrów przez całe życie; 6) identyfikuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z	Zdrowie fizyczne 1) omawia znaczenie edukacji zdrowotnej oraz dostępu do wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji o zdrowiu na różnych etapach życia; 2) wyjaśnia skutki zdrowego i niezdrowego stylu życia dla jakości zdrowia w trakcie całego życia; opisuje zmiany we wskaźnikach zdrowia fizycznego na różnych etapach życia oraz przy występowaniu chorób przewlekłych; 3) wyjaśnia, czym są badania diagnostyczne, i omawia ich rodzaje; wymienia badania mające zastosowanie w profilaktyce na różnych etapach życia; 4) wyjaśnia, na czym polega profilaktyka kardiologiczna, w tym stosowanie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej oraz badań przesiewowych w kierunku chorób sercowo- naczyniowych; uzasadnia, dlaczego wczesne wykrycie choroby jest ważne; mierzy ciśnienie tętnicze krwi aparatem automatycznym i interpretuje wynik; 5) wyjaśnia, na czym polega profilaktyka onkologiczna; wymienia programy profilaktyczne w onkologii realizowane w Polsce; wymienia najczęstsze nowotwory; uzasadnia, dlaczego wczesne wykrycie choroby jest ważne; 6) uzasadnia, dlaczego trzeba badać skórę i oceniać znamiona; regularnie wykonuje ocenę skóry; 7) opisuje, jak przebiega samobadanie piersi i jąder; regularnie wykonuje samobadanie piersi lub jąder; 8) wyjaśnia, czym zajmuje się transplantologia, na czym polega dawstwo narządów, szpiku oraz krwiodawstwo; wyjaśnia, na czym polega zgoda świadoma, zgoda domniemana oraz sprzeciw wyrażony za życia i jaka jest rola osób bliskich dawcy w tym



	zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).	niepełnosprawnością oraz podaje przykłady rozwiązań pozwalających na tworzenie przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnością. Wymagania fakultatywne (n-I realizuje	zakresie; 9) wyjaśnia, na czym polega profilaktyka nadwagi i otyłości oraz zespołu metabolicznego na różnych etapach życia; omawia znaczenie nadwagi i otyłości dla ogólnego stanu zdrowia; omawia wpływ otyłości na występowanie innych chorób i na jakość życia;
--	--	--	--

		przynajmniej jedno z poniższych wymagań) 1) wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi oraz sposoby ochrony przed nimi; opisuje, jak usunąć kleszcza; 2) omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne (np. otyłość, nadciśnienie tętnicze, różne typy cukrzycy, zaburzenia lipidowe, choroby nerek, choroby wątroby, choroby serca, alergie, nowotwory, zaburzenia psychiczne, choroby otępienne); 3) opisuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi; prezentuje postawę opartą na zrozumieniu problemów stojących przed osobami chorymi przewlekłe.	10) omawia normy wskaźnika masy ciała (BMI) i obwodu talii; oblicza wskaźnik masy ciała (BMI) i mierzy obwód talii oraz interpretuje wynik. Wymagania fakultatywne (decyzję o ich zrealizowaniu oraz zakresie, w jakim będą zrealizowane, podejmuje nauczyciel na podstawie oceny dostępnego czasu, umiejętności uczniów i ich zainteresowania danym zagadnieniem). 1) omawia profilaktykę chorób zakaźnych na różnych etapach życia oraz w aspekcie podróży w rejony endemiczne; 2) wyjaśnia, na czym polega opieka paliatywna i czym jest terapia uporczywa.
--	--	--	---

III	Aktywność fizyczna 1) systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych; stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej; wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce nadwagi i otyłości; 2) promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno- komunikacyjnymi); 3) znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami; 4) ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku); wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej); 5) systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe;	Aktywność fizyczna 1) promuje aktywność fizyczną, inicjując, organizując i uczestnicząc w różnorodnych wydarzeniach, projektach i wyzwaniach, które zachęcają do aktywności fizycznej; angażuje społeczność szkolną i lokalną do wykonywania regularnych ćwiczeń; wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób; 2) planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii informacyjno —komunikacyjnych; 3) regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy; 4) zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach (np. wybiera schody zamiast windy) oraz systematycznie korzysta z aktywnego transportu (np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze); uzasadnia znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz środowiska naturalnego; 5) korzysta z różnych metod hartowania organizmu; wymienia różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu.	Aktywność fizyczna 1) regularnie podejmuje aktywność fizyczną, dostosowaną do indywidualnych potrzeb zdrowotnych oraz upodobań; ocenia wiarygodność i rzetelność źródeł informacji na temat aktywności fizycznej; 2) dobiera proste programy aktywności fizycznej dla siebie i innych, bazując na rekomendacjach oraz wiarygodnych i rzetelnych źródłach informacji; 3) promuje aktywność fizyczną w najbliższym otoczeniu i wśród osób z różnymi potrzebami i możliwościami psychofizycznymi oraz o różnym stanie zdrowia; 4) formułuje argumenty na temat aktywności fizycznej dla różnych grup wiekowych (np. dzieci i młodzieży, osób dorosłych, seniorów), grup ze zróżnicowanymi potrzebami (np. planujących ciążę, w okresie ciąży i po porodzie, w okresie menopauzy i andropauzy, osób z niepełnosprawnościami, chorujących na: cukrzycę typu 1 i 2, nadciśnienie, choroby serca, depresję i stany lękowe, chorobę nowotworową), odnosząc się do wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji; 5) wyjaśnia wpływ sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej) na zdrowie fizyczne i psychiczne ludzi w różnym wieku; opisuje sposoby przeciwdziałania sedentarnemu stylowi życia dostosowane do wieku i ograniczeń zdrowotnych; 6) rozpoznaje zagrożenia związane z nadmierną aktywnością fizyczną (np. przemęczenie fizyczne i psychiczne, zaburzenia
-----	---	---	--

	rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu; 6) przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności; regularnie wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy; 7) praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; określa zalecaną długość snu dla osób w jego wieku; opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem.	Wymagania fakultatywne (n-l realizuje przynajmniej jedno z poniższych wymagań) 1) formułuje argumenty na temat korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki wybranych chorób niezakaźnych (np. otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, zaburzeń metabolicznych, niepłodności, zwyrodnienia stawów i osteoporozy, depresji i innych zaburzeń psychicznych); wyjaśnia krótko- oraz długoterminowe konsekwencje zdrowotne wynikające z braku aktywności fizycznej; 2) formułuje argumenty na temat motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej, a także omawia bariery i sposoby ich pokonywania; omawia znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju psychospołecznego.	snu, skłonność do urazów, zmniejszenie odporności organizmu), zagrożenia związane z kompulsywnym wykonywaniem ćwiczeń fizycznych oraz zagrożenia związane z aktywnością fizyczną na powietrzu w czasie epizodów smogowych i w miejscach ze zwiększoną emisją zanieczyszczeń powietrza (np. przy drogach); wyjaśnia, jak unikać tych zagrożeń przez planowanie wysiłku fizycznego; 7) planuje wycieczkę turystyczną (np. pieszą, rowerową, górską, wodną), organizuje ją i w niej uczestniczy; wyjaśnia znaczenie turystyki dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego; w planowaniu i realizacji wycieczki turystycznej uwzględnia podstawowe zasady zrównoważonej turystyki.
--	--	---	--

IV	Odżywianie 1) stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodczy); 2) stosuje zasady zdrowego nawadniania; unika słodzonych napojów; 3) samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze; 4) uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia; 5) rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach, a także wyjaśnia ich znaczenie oraz zastosowanie w wyborze produktów; korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych do analizy składu produktów; 6) ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje	Odżywianie 1) samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno--komunikacyjnych (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych, programów komputerowych); 2) przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwyśilkowe i powyśilkowe; 3) wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np. nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia); omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakie, cukrzycę typu 1, Hashimoto) i alergii pokarmowych; 4) opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.	Odżywianie 1) planuje posiłki na podstawie różnych diet (np. diety planetarnej, wegetariańskiej, wegańskiej, śródziemnomorskiej), korzystając z wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji, a także uzasadnia wpływ tych diet na zdrowie człowieka i środowisko naturalne; 2) wyjaśnia wybrane założenia strategii „od pola do stołu”; omawia zrównoważone praktyki żywieniowe; wyjaśnia, jaki wpływ ma przetwarzanie żywności na jej wartość odżywczą; 3) formułuje argumenty na temat wpływu reklam i trendów żywieniowych na osobiste wybory dietetyczne oraz na temat konsekwencji tych wyborów dla zdrowia i środowiska naturalnego.
----	--	---	---



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Al. J. Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
fax 22 345 37 70
www.ore.edu.pl

	podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.		
--	--	--	--

V	Zdrowie psychiczne 1) omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych; 2) rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej; 3) omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem; 4) omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu; 5) omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa; 6) omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem; 7) omawia pojęcie zachowań autoagresywnych; wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy; 8) omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych; rozwija umiejętności komunikacyjne;	Zdrowie psychiczne 1) omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem; 2) analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości; 3) dba o pozytywny obraz własnego ciała; analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe; 4) stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia. Wymagania fakultatywne (n-I realizuje przynajmniej jedno z poniższych wymagań) 1) identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na własny dobrostan i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami; 2) omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, odżywiania (bulimią, anoreksją), dysmorfofobią.	Zdrowie psychiczne 1) utrzymuje swój dobrostan psychiczny przez prowadzenie zdrowego stylu życia, w tym znajomość swoich emocji i potrzeb, troskę o relacje społeczne, równowagę między obowiązkami a czasem wolnym, działanie na rzecz społeczności lokalnej, kontakt ze środowiskiem naturalnym; 2) wyraża i komunikuje swoje uczucia i buduje prawidłowe relacje w rodzinie i innych grupach społecznych; nawiązuje bezpieczne relacje interpersonalne, zachowując uważność na siebie i drugiego człowieka; wyraża wdzięczność; 3) analizuje presję otoczenia, przekazy z Internetu i mediów społecznościowych oraz oczekiwania społeczne i podejmuje świadome decyzje dotyczące swojego życia; 4) omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi na różnych etapach życia, w szczególności z zaburzeniami odżywiania, zaburzeniami depresyjnymi (np. depresją w ciąży, depresją poporodową), zaburzeniami lękowymi, zaburzeniami afektywnymi dwubiegunowymi, zaburzeniami psychotycznymi i zaburzeniami neurodegeneracyjnymi. Wymagania fakultatywne 1) omawia różnice między adekwatną i nieadekwatną samooceną; przekształca nieracjonalne przekonania na swój temat, na temat innych ludzi i świata w racjonalne odpowiedniki; 2) rozpoznaje i zaznacza swoje granice i przestrzeń psychiczną; omawia pojęcie nadodpowiedzialności; szanuje granice innych osób przez adekwatne reagowanie na potrzeby i komunikaty od innych; rozpoznaje zachowania bierno- agresywne; 3) dobiera odpowiednią pomoc specjalistyczną adekwatnie do sytuacji; omawia różnice między: psychologiem, psychoterapeutą, psychiatrą, specjalistą psychoterapii uzależnień, trenerem, coachem; opisuje
---	---	--	---



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
fax 22 345 37 70
www.ore.edu.pl

	9) wskazuje miejsca uzyskania pomocy		podstawowe nurty psychoterapeutyczne (np. poznawczo-behawioralny, psychodynamiczny, systemowy, humanistyczny, integracyjny);
--	--------------------------------------	--	--

	psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania; omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych; 10) omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego, oraz potrzeby osób z niepełnosprawnościami fizycznymi.		4) wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony zdrowia psychicznego.
VI	Zdrowie społeczne 1) wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach; 2) wymienia i omawia funkcje rodziny; opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania; omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka; 3) omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców; 4) omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną); 5) opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę i śmierć, a także wymienia sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.	Zdrowie społeczne 1) opisuje oznaki zakochania; odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej; 2) nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby, jednocześnie szanując potrzeby innych osób; rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie; 3) rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje; 4) omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje.	Zdrowie społeczne 1) omawia, w jaki sposób jest odpowiedzialny za własny rozwój; wymienia kompetencje, które pomagają w prowadzeniu świadomego i szczęśliwego dorosłego życia; 2) omawia aspekty organizacyjne, psychospołeczne i zdrowotne dotyczące ciąży, macierzyństwa i ojcostwa, w tym zagrożenia związane ze spożywaniem alkoholu w ciąży, m.in. syndrom alkoholowego zespołu płodowego (FAS, FAE), oraz związane ze stosowaniem innych substancji psychoaktywnych w ciąży; 3) omawia etapy bliskiej, długotrwałej relacji, w tym koleżeńskiej, przyjacielskiej, romantycznej, małżeńskiej, partnerskiej, i sposoby dbania o nią; odróżnia zachowania prawidłowe od przemocowych w relacjach, w tym wymienia cechy przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej. Wymagania fakultatywne 1) z szacunkiem formułuje komunikaty dotyczące decyzji innych osób związane z życiem rodzinnym, partnerskim i rodzicielskim, w tym dotyczące decyzji o związku formalnym, nieformalnym, niepozostawianiu w związku, separacji, rozwodzie, rozstaniu, rodzicielstwie, rodzicielstwie adopcyjnym i zastępczym, wielodzietności, bezdzietności, a także rozumie potencjalne skutki wymienionych sytuacji życiowych; 2) wyszukuje przepisy prawne dotyczące uprawnień i obowiązków związanych z zawarciem związku



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
fax 22 345 37 70
www.ore.edu.pl

małżeńskiego oraz z prawnymi aspektami
funkcjonowania związków nieformalnych w Polsce;
3) wyszukuje przepisy prawne dotyczące urlopów i
świadczeń

			związanych z macierzyństwem i rodzicielstwem (urlop macierzyński, rodzicielski, wychowawczy i ojcowski) oraz przepisy prawne dotyczące rodzicielstwa nieletnich (matka lub ojciec małoletni).
VII	Dojrzewanie 1) opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania; omawia zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz wpływ tych zmian na zachowanie nastolatków; wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną; 2) identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, w tym różne tempo wzrostu, zmianę sylwetki, ginekomastię, nocne polucje, mutację, wzmożone pocenie się, zmianę zapachu, mimowolne erekcje, owłosienie, wzrost piersi, pojawienie się miesiączki, trądzik, a także odbiegające od normy medycznej, w tym przedwczesne lub opóźnione dojrzewanie, stulejkę, nieprawidłową wydzielinę z pochwy, nieprawidłowości związane z miesiączkowaniem; 3) wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania, higieny skóry twarzy, higieny całego ciała, w tym narządów płciowych; wymienia zasady użycia podpasek i tamponów; 4) omawia etapy cyklu miesięczkowego i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie.	Dojrzewanie 1) omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy, starości; 2) omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy; monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo--płciowego, w tym endometriozę, adenomiozę, zespół policystycznych jajników, nietrzymanie moczu, skręt jądra, złamanie prącia, wnetrostwo, spodziectwo, załupek; 3) charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne; wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania mu.	-----

VIII	Zdrowie seksualne 1) charakteryzuje pojęcia: zdrowie seksualne, seksualność i omawia ich rolę w życiu człowieka; 2) omawia budowę i podstawowe funkcje narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych; 3) wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu oraz opieki nad noworodkiem;	Zdrowie seksualne 1) wyjaśnia pozytywne znaczenie ludzkiej seksualności; omawia pojęcie popędu seksualnego i jego zmian w okresie dojrzewania; wymienia powody podjęcia aktywności seksualnej oraz konsekwencje z nią związane; rozumie rolę odpowiedzialności w odniesieniu do seksualności w życiu człowieka; 2) omawia pojęcie orientacji psychoseksualnej i kierunki jej rozwoju; wyjaśnia pojęcia związane z	Zdrowie seksualne 1) wyjaśnia pojęcie seksualności; omawia rolę całościowej edukacji seksualnej i jej wpływ na bezpieczeństwo oraz umiejętność tworzenia satysfakcjonujących relacji; 2) opisuje budowę i funkcję narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych; omawia ich znaczenie dla zdrowia i profilaktyki; wyjaśnia funkcję mięśni dna miednicy dla zdrowia fizycznego oraz seksualnego; 3) omawia metody antykoncepcji, mechanizm ich działania i
------	---	--	--

4) omawia zagadnienie autonomii cielesnej oraz to, w jaki sposób asertywnie o nią dbać; wymienia rodzaje zachowań dorosłego lub rówieśnika, które są przekroczeniem granic intymnych; wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony seksualności osób poniżej 15 roku życia, w tym art. 200 i art. 202 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. z 2024 r. poz. 17, 1228, 1907 i 1965); omawia możliwości uzyskania pomocy w sytuacji zagrożenia; 5) wymienia stereotypy płciowe oraz wyjaśnia ich wpływ na funkcjonowanie człowieka.	tożsamością płciową; omawia kryteria świadomej zgody; identyfikuje elementy seksualizacji oraz presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej obecne w mediach społecznościowych, środkach masowego przekazu, kulturze młodzieżowej oraz we własnym otoczeniu, a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z nimi; omawia elementy dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do inicjacji seksualnej; wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej; 4) charakteryzuje metody antykoncepcji (mechaniczne, hormonalne, chemiczne, naturalne); 5) rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadcza ją inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc. Wymagania fakultatywne (n-I realizuje przynajmniej jedno z poniższych wymagań) 1) wymienia infekcje i choroby przenoszone drogą płciową, w tym kiłę, rzeżączkę, chlamydie, zakażenie wirusem HPV, HBV, HCV, HIV i HSV; wymienia uniwersalne zasady profilaktyki infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową; rozpoznaje objawy wymagające interwencji lekarskiej; 2) wymienia specjalności zawodowe zajmujące się tematem seksualności człowieka i zdrowia reprodukcyjnego (ginekologię, urologię, andrologię, seksuologię, dermatologię i wenerologię, proktologię, endokrynologię, położnictwo, fizjoterapię uroginekologiczną, farmację).	kryteria wyboru odpowiedniej metody; 4) omawia profilaktykę infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową, w tym kiły, rzeżączki, chlamydie, zakażenia wirusem HPV, HBV, HCV, HIV i HSV, oraz profilaktykę przed- i poekspozycyjną zakażenia wirusem HIV; wyjaśnia różnicę między życiem z wirusem HIV a życiem z chorobą AIDS; wymienia miejsca (np. punkty konsultacyjno- diagnostyczne), w których można wykonać bezpłatne i anonimowe testy; wyszukuje przepisy prawne o odpowiedzialności karnej za bezpośrednie narażenie na zakażenie innych osób chorobami przenoszonymi drogą płciową; 5) wymienia czynniki wpływające na płodność człowieka i sposoby dbania o nią; omawia zjawisko niepłodności, określa jej możliwe przyczyny, w tym związane z niezdrowym stylem życia, a także omawia jej skutki i formy leczenia; omawia metody leczenia niepłodności (rozróżnia metodę in vitro od innych metod); 6) omawia przebieg ciąży; wyjaśnia, na czym polega przebieg porodu fizjologicznego, zabiegowego i cesarskiego cięcia, oraz wpływ ciąży i porodu na zdrowie oraz rozwój człowieka; omawia kwestie zdrowotne związane z karmieniem piersią; opisuje połów i zasady związane z opieką nad noworodkiem; omawia rolę wsparcia edukacyjnego oraz psychicznego dla osób oczekujących na dziecko, w tym rolę edukacji przedporodowej; omawia sposób organizacji opieki okołoporodowej i prawa kobiet w tym okresie; 7) wyjaśnia pojęcia: poronienie, aborcja; wymienia etyczne, prawne, zdrowotne i psychospołeczne uwarunkowania dotyczące przerywania ciąży; 8) wyjaśnia, na czym polega norma medyczna, prawna, statystyczna, społeczna, moralna, religijna, partnerska oraz indywidualna; wymienia wyznaczniki partnerskiej normy seksualnej; 9) wymienia kryteria świadomej zgody oraz omawia sytuacje, w których powinno się ją stosować w relacjach zarówno seksualnych, jak i np. przyjacielskich, rodzinnych i społecznych;
--	---	---



OŚRODEK
ROZWOJU
EDUKACJI

Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00
fax 22 345 37 70
www.ore.edu.pl

10) omawia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego, a także mity na ten temat; omawia sposoby reagowania w sytuacji, gdy doświadcza przemocy seksualnej

			lub gdy ktoś mówi mu o takim doświadczeniu; identyfikuje instytucje i organizacje udzielające pomocy osobom po doświadczeniu przemocy seksualnej; wyszukuje przepisy prawne dotyczące przemocy seksualnej; 11) wymienia zagrożenia związane z różnymi aspektami seksualności, m.in.: uwodzenie w sieci (grooming), seksting, szantaż seksualny (sextortion), pornografia, seksualizacja, prostytucja z udziałem małoletnich, a także wymienia sposoby przeciwdziałania tym zagrożeniom. Wymagania fakultatywne 1) omawia zagadnienie odpowiedzialnego i satysfakcjonującego życia seksualnego oraz wymienia, co wpływa na libido; wymienia formy aktywności seksualnej; opisuje zaburzenia i dysfunkcje seksualne; 2) omawia czynniki wpływające na jakość życia seksualnego; 3) omawia kwestie prawne i społeczne związane z przynależnością do grupy osób LGBTQ+; 4) opisuje stereotypy płciowe, w tym odnoszące się do sfery seksualnej, a także omawia ich wpływ na rozwój człowieka i relacje interpersonalne oraz omawia sposoby przeciwdziałania tym stereotypom.
--	--	--	--

IX	Zdrowie środowiskowe 1) omawia wpływ jakości środowiska naturalnego na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wód, zmniejszenie ilości terenów zielonych, zmiany klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka; 2) sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno- komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; 3) wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy; 4) sprawdza natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np.	Zdrowie środowiskowe 1) opisuje, jak zmiany klimatu i degradacja środowiska naturalnego wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne, wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia; 2) wyjaśnia, jak utrata bioróżnorodności wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne; 3) realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska naturalnego; uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe.	Zdrowie środowiskowe 1) rozpoznaje dezinformację dotyczącą zmian klimatu oraz ich wpływu na zdrowie i rozpoznaje wiarygodne i rzetelne źródła informacji na ten temat. Wymagania fakultatywne 1) opracowuje plan działań na rzecz poprawy zdrowia środowiskowego w swojej lokalnej społeczności (np. działań związanych z ochroną powietrza, wody i gleby oraz redukcją hałasu); 2) organizuje działanie promujące zdrowie środowiskowe przy współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.
----	---	---	--

	specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu; 5) podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska naturalnego i własne zdrowie.		
X	Internet i profilaktyka uzależnień 1) przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS- owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych; 2) omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-- komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, kreowanie cyberzeczywistości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (grooming); omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR); 3) omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych”; 4) omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; 5) omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby	Internet i profilaktyka uzależnień 1) opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; wymienia konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge); 2) analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych); 3) wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych, zażywania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi) oraz korzystania z technologii informacyjno--komunikacyjnych w szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia sposób; 4) wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno-- komunikacyjnych i przed zażywaniem substancji psychoaktywnych (np. spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, zażywaniem narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków	Internet i profilaktyka uzależnień 1) omawia sposoby ochrony prywatności swojej i bliskich osób, w tym zagrożenia związane z udostępnianiem wizerunku dzieci w Internecie (sharenting); 2) wymienia rodzaje dezinformacji; charakteryzuje pojęcie fake news, omawia korzyści i zagrożenia związane z rozwojem sztucznej inteligencji; omawia wpływ reklam na postawy i decyzje w zakresie używania substancji psychoaktywnych, w tym w szczególności alkoholu i nowatorskich wyrobów tytoniowych; 3) podaje przykłady uzależnienia fizycznego i behawioralnego, w tym hazard; omawia mechanizm uzależnienia; ocenia własne zachowania pod względem potencjalnego ryzyka uzależnień fizycznych i behawioralnych; 4) wymienia objawy uzależnień; omawia sytuacje, w których należy podjąć leczenie uzależnień w trybie ambulatoryjnym, dziennym, stacjonarnym albo w trybie leczenia przymusowego. Wymagania fakultatywne 1) wymienia zagrożenia zdrowotne i psychospołeczne wynikające z używania niektórych narkotyków w celach seksualnych; wyjaśnia koncepcję redukcji szkód; 2) wyszukuje przepisy prawne dotyczące zakazu posiadania, nakłaniania do używania, udzielania substancji psychoaktywnych oraz handlu nimi; 3) omawia zjawisko przeciążenia informacyjnego, lęku przed niedoinformowaniem (FOMO) oraz radości z



	uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 6) formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezazywania substancji	przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi), a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia.	pomijania informacji z Internetu (JOMO).
--	---	---	--

	psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.	Wymagania fakultatywne (n-I realizuje przynajmniej jedno z poniższych wymagań) 1) formułuje argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań wpływających na rozwój uzależnień; 2) realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.	
XI	-----	-----	System ochrony zdrowia 1) wymienia prawa pacjenta, osoby i instytucje, które są odpowiedzialne za ich przestrzeganie, oraz omawia sposób reagowania na ich naruszanie; opisuje rolę Rzecznika Praw Pacjenta; 2) omawia rolę dowodów naukowych i badań klinicznych w profilaktyce i terapii chorób; omawia ogólne zasady badań klinicznych i zasady udziału w nich; 3) wyjaśnia, jak korzystać ze świadczeń zdrowotnych w podstawowej opiece zdrowotnej (POZ), nocnej i świątecznej pomocy lekarskiej (NiŚPL), ambulatoryjnej opiece specjalistycznej (AOS), szpitalu, w tym szpitalnym oddziale ratunkowym (SOR); wyszukuje podmioty lecznicze świadczące usługi w zależności od potrzeb zdrowotnych; 4) wyjaśnia, jak postępować w stanach zagrożenia życia i zdrowia, oraz opisuje sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia); symuluje przeprowadzenie rozmowy z dyspozytorem i przedstawia, na czym polega problem zdrowotny; omawia przykłady nieuzasadnionego wezwania zespołu ratownictwa medycznego oraz przykłady nieuzasadnionego zgłoszenia się na szpitalny oddział ratunkowy (SOR); 5) wyjaśnia, czym jest samoleczenie, i podaje jego przykłady, w tym omawia, jak postępować w przypadku podwyższonej temperatury ciała i jak prawidłowo stosować leki bez recepty; 6) wyjaśnia, czym jest telemedycyna oraz co to jest e-



			zdrowie; 7) wyjaśnia różnice między lekiem a suplementem diety; czyta ze zrozumieniem ulotki leków; omawia zasady dostępu do leków na receptę i bez recepty; omawia podstawowe zasady refundacji leków w Polsce; 8) wyjaśnia, jak przygotować się do badań diagnostycznych i
--	--	--	---



			jak przedstawić swoje dolegliwości w gabinecie lekarskim oraz jak opisać dotychczas stosowane leczenie; 9) omawia znaczenie i rolę Internetowego Konta Pacjenta (IKP), wyjaśnia, jak z niego korzystać, omawia jego funkcje. Wymagania fakultatywne 1) opisuje podstawy funkcjonowania i finansowania systemu ochrony zdrowia w Polsce oraz wyjaśnia, jaka jest rola Narodowego Funduszu Zdrowia; 2) wyjaśnia, czym jest opieka farmaceutyczna oraz kiedy i jak można z niej skorzystać; 3) omawia działania niepożądane najczęściej stosowanych leków dostępnych bez recepty.
--	--	--	---