

Edukacja Zdrowotna

43/XIVLO/2025

numer programu w Szkolnym Zestawie Programów Nauczania

Rozkład materiału

XIV Liceum Ogólnokształcące im. S. Staszica w Warszawie

opracowany przez dr Katarzynę Sochę i dr Magdalenę Wiśniewską

obowiązuje od roku szkolnego 2025/2026

Zakres realizowany w pierwszym roku realizacji zajęć

Lp.	Temat lekcji	Dział	Liczba jednostek lekcyjnych
Wartości i postawy			
1.	Zapoznanie z tematyką przedmiotu edukacja zdrowotna. Zasady pracy na lekcji z poszanowaniem godności pozostałych uczestników zajęć.	I.	1
Odżywianie			
2.	Planowanie posiłków w różnych dietach- wpływ na zdrowie człowieka i środowisko.	IV.	2
3.	Od pola do stołu- zrównoważone praktyki żywieniowe i wpływ przetwarzania żywności na jej wartość odżywczą.	IV.	2
4.	Wpływ reklam i trendów żywieniowych na osobiste wybory dietetyczne i stan środowiska.	IV.	1
Zdrowie fizyczne			
5.	Edukacja zdrowotna i wiarygodne źródła informacji o zdrowiu - dlaczego są ważne na każdym etapie życia.	II.	1
6.	Styl życia a zdrowie- jak wybory wpływają na jakość życia przez całe życie.	II.	2
7.	Badania diagnostyczne i profilaktyczne- dlaczego są ważne na każdym etapie życia.	II.	1
8.	Profilaktyka kardiologiczna- jak dbać o serce przez całe życie.	II.	1
9.	Profilaktyka onkologiczna – jak zapobiegać nowotworom i dlaczego wczesne ich wykrycie ratuje życie	II.	1
10.	Samokontrola w profilaktyce zdrowia- badanie skóry, samobadanie piersi i jąder.	II.	1
11.	Profilaktyka nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego- wpływ masy ciała na zdrowie.	II.	1
12.	Profilaktyka chorób zakaźnych na różnych etapach życia.	II.	2
Aktywność fizyczna			
13.	W rytmie ruchu ku zdrowiu. Argumenty za aktywnością fizyczną.	III.	1
14.	Aktywność fizyczna dostosowana do indywidualnych potrzeb zdrowotnych.	III.	1
15.	Jak unikać zagrożeń podczas wykonywania wysiłku fizycznego.	III.	1
Zdrowie środowiskowe			
16.	Zmiany klimatu i ich wpływ na zdrowie – źródła wiarygodnych informacji.	VIII.	1.
17.	Działania związane z ochroną powietrza, wody i gleby. Opracowanie planu działania na rzecz poprawy zdrowia środowiskowego w lokalnej społeczności.	VIII.	1
18.	Wpływ hałasu na zdrowie człowieka.	VIII.	1
Wartości i postawy			
19.	Zdrowie i odpowiedzialność- jak promować postawy prospołeczne i wspierać działania na rzecz zrównoważonego rozwoju oraz badań naukowych w obszarze zdrowia.	I.	1
20.	Altruizm w ochronie zdrowia- znaczenie krwiodawstwa.	I.	1

21.	Transplantologia – problemy dawstwa i pozyskiwania narządów do przeszczepienia oraz możliwości leczenia przeszczepianiem narządów. Etyczne i prawne aspekty transplantacji.	I.	2
22.	Prospołeczne postawy wobec zdrowia.	I.	1
23.	Wolontariat dla zdrowia – pomoc seniorom, osobom z niepełnosprawnościami i niesamodzielnym	I.	1
Łączna liczba godzin tematycznych + godzin do dyspozycji nauczyciela			28 +2

Zakres realizowany w drugim roku realizacji zajęć

Lp.	Temat lekcji	Dział	Liczba jednostek lekcyjnych
Zdrowie psychiczne			
1.	Zdrowy tryb życia a dobrostan psychiczny.	V.	1
2.	Prawidłowe relacje w rodzinie i bezpieczne relacje interpersonalne.	V.	1
3.	Jak rozpoznawać i nie poddawać się presji otoczenia? Podejmowanie świadomych decyzji dotyczących swojego życia.	V.	1
4.	Potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi na różnych etapach życia.	V.	1
5.	Równowaga między obowiązkami a czasem wolnym.	V.	1
6.	Sen a zdrowie.	V	1
Zdrowie społeczne			
7.	Aspekty organizacyjne, psychospołeczne i zdrowotne dotyczące ciąży, macierzyństwa i ojcostwa.	VI.	2
8.	Jak dbać o relacje w związku?	VI.	2
9.	Odróżnianie zachowań prawidłowych od przemocowych w relacjach.	VI.	1
10.	Przepisy prawne dotyczące urlopów i świadczeń związanych z macierzyństwem i rodzicielstwem oraz przepisy prawne dotyczące rodzicielstwa nieletnich.	VI.	1
Zdrowie seksualne			
11.	Znaczenie edukacji seksualnej. Budowa i funkcja narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych.	VII	2
12.	Metody antykoncepcji, mechanizm ich działania i kryteria wyboru odpowiedniej metody	VII	1
13.	Profilaktyka infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową.	VII	1
14.	Czynniki wpływające na płodność człowieka i sposoby dbania o nią. Metody leczenia niepłodności.	VII	1
15.	Przebieg ciąży i porodu fizjologicznego, zabiegowego i cesarskiego cięcia.	VII	1
16.	Kwestie zdrowotne związane z karmieniem piersią i zasady związane z opieką nad noworodkiem.	VII	1
17.	Etyczne, prawne, zdrowotne i psychospołeczne uwarunkowania dotyczące przerywania ciąży.	VII	1
18.	Świadoma zgoda w relacjach seksualnych oraz przyjacielskich, rodzinnych i społecznych.	VII	1

19.	Zagrożenia związane z różnymi aspektami seksualności (uwodzenie w sieci, seksting, szantaż seksualny) i sposoby przeciwdziałania tym zagrożeniom.	VII	1
Internet i profilaktyka uzależnień			
20.	Sposoby ochrony prywatności swojej i bliskich osób.	IX	1
21.	Wpływ reklam na postawy i decyzje w zakresie używania substancji psychoaktywnych.	IX	1
22.	Prawda czy fałsz - na tropie fake newsów.	IX	1
23.	Korzyści i zagrożenia związane z rozwojem sztucznej inteligencji.	IX	1
24.	Uzależnienia fizyczne i behawioralne. Mechanizm uzależnienia.	IX	1
System ochrony zdrowia			
25.	Prawa pacjenta, osoby i instytucje, które są odpowiedzialne za ich przestrzeganie. Rola Rzecznika Praw Pacjenta.	X	1.
26.	Rola dowodów naukowych i badań klinicznych w profilaktyce i terapii chorób. Ogólne zasady badań klinicznych i zasady udziału w nich.	X	1
27.	Leki i suplementem diety.	X	1
Łączna liczba godzin tematycznych + godzin do dyspozycji nauczyciela			30