

Roczny plan dydaktyczny – Edukacja zdrowotna

Szkoła: Liceum Ogólnokształcące im. J.M. Ossolińskiego w Brzegu Dolnym

Nauczyciel: Karolina Porowska

Przedmiot: Edukacja zdrowotna

Rok szkolny: 2025/2026

Liczba godzin: 1 godzina tygodniowo (ok. 30–32 w roku)

Cele ogólne przedmiotu

1. Kształtowanie postaw prozdrowotnych i prospołecznych.
 2. Rozwijanie wiedzy i umiejętności niezbędnych do dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne.
 3. Nabycie praktycznych umiejętności z zakresu pierwszej pomocy i radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.
 4. Rozwijanie umiejętności podejmowania świadomych decyzji dotyczących stylu życia.
 5. Wzmacnianie samoświadomości i odporności psychicznej młodzieży.
-

Plan tematyczny (z propozycją metod pracy)

I. Zdrowie i styl życia

1. **Co to znaczy być zdrowym?** – mity i fakty (burza mózgów, quiz Kahoot).
2. **Styl życia a samopoczucie** – jak wybory dnia codziennego wpływają na energię i koncentrację (analiza studium przypadku).
3. **Sen i regeneracja** – jak spać, by być wypoczętym (dyskusja, test samooceny jakości snu).
4. **Jak skutecznie odpoczywać?** – techniki regeneracji fizycznej i psychicznej (mini warsztat relaksacyjny).

II. Odżywianie i aktywność fizyczna

5. **Popularne diety – moda czy nauka?** (debata oksfordzka).
6. **Suplementy i energetyki – potrzebne czy szkodliwe?** (analiza etykiet produktów).
7. **Co jeść w szkole i przed treningiem?** (układanie przykładowych jadłospisów).
8. **Fast food pod lupą** – zdrowe zamienniki (praca w grupach, analiza wartości odżywczych).
9. **Aktywność fizyczna dla każdego** – jak znaleźć „sвій” sport (wywiad środowiskowy, ankieta w klasie).

III. Zdrowie psychiczne i emocjonalne

10. **Stres – wróg czy motywator?** (ćwiczenia oddechowe, praktyczne techniki).
11. **Media społecznościowe a samoocena** (dyskusja, analiza krótkich filmików).
12. **Depresja i lęk u młodzieży** – jak rozpoznać sygnały ostrzegawcze (mini wykład + studium przypadku).
13. **Mindfulness i relaksacja** – praktyka na lekcji (ćwiczenia uważności).

IV. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc

14. **Podstawy pierwszej pomocy** – resuscytacja krążeniowo-oddechowa (ćwiczenia na fantomie).
15. **AED – jak działa defibrylator?** (film instruktażowy + ćwiczenia praktyczne).
16. **Pierwsza pomoc w urazach sportowych** – skręcenia, złamania, krwotoki (ćwiczenia z bandażowaniem).
17. **Zachowanie w sytuacji zagrożenia** – pożar, wypadek, napad (symulacja scenek).
18. **Substancje psychoaktywne** – fakty i mity (gra edukacyjna, analiza mitów).

V. Relacje i zdrowie społeczne

19. **Zdrowe relacje rówieśnicze i partnerskie** – co jest ok, a co toksyczne? (praca w grupach, mapa pojęć).
20. **Komunikacja bez przemocy (NVC)** – ćwiczenia w parach.
21. **Cyberprzemoc i hejt** – jak reagować i gdzie szukać pomocy (dyskusja + materiały z kampanii społecznych).

VI. Projekty i podsumowanie

22. **Projekt uczniowski** – przygotowanie mini-kampanii zdrowotnej (plakat, filmik, podcast).
23. **Prezentacja projektów uczniowskich** – pokaz na forum klasy lub szkoły.
24. **Mój plan na zdrowie** – indywidualne cele zdrowotne uczniów (praca własna, karty refleksji).

Metody pracy

- warsztaty i ćwiczenia praktyczne
- praca w grupach i parach
- debaty, dyskusje, burze mózgów

- studium przypadku
 - projekty edukacyjne
 - wykorzystanie multimediów i aplikacji (Kahoot, Mentimeter, filmy edukacyjne)
-

Oczekiwane efekty

- Uczeń rozumie, czym jest zdrowie i zna czynniki wpływające na jego utrzymanie.
- Potrafi świadomie dokonywać wyborów dotyczących odżywiania, aktywności fizycznej i odpoczynku.
- Zna i stosuje techniki radzenia sobie ze stresem.
- Potrafi udzielić podstawowej pierwszej pomocy.
- Jest świadomy zagrożeń związanych z używkami i uzależnieniami.
- Buduje zdrowe relacje i zna mechanizmy przeciwdziałania przemocy (także cyberprzemocy).
- Potrafi współpracować w grupie i realizować projekty prozdrowotne.