WYMAGANIA EDUKACYJNE

Edukacja zdrowotna – Klasa 6

Program „Moje zdrowie”

1. Moje działania w sieci

Uczeń:

- przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych;
- omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii;
- rozpoznaje i reaguje na cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming;
- omawia zagrożenia wynikające z uzależnienia od Internetu i gier komputerowych;
- wyszukuje i ocenia wiarygodność informacji o zdrowiu w Internecie;
- opracowuje materiały promujące bezpieczne i zdrowe korzystanie z technologii.

2. Moja profilaktyka uzależnień

Uczeń:

- wymienia substancje psychoaktywne i omawia ich wpływ na zdrowie;
- rozpoznaje sytuacje ryzyka związane z używaniem substancji psychoaktywnych;
- omawia sposoby odmawiania i asertywnego reagowania na presję rówieśniczą;
- wymienia miejsca i osoby, do których można zwrócić się o pomoc w przypadku problemów z uzależnieniami;
- rozumie konsekwencje prawne związane z posiadaniem i rozprowadzaniem substancji niedozwolonych.

3. Moje dojrzewanie / Moja płciowość (elementy działu Dojrzewanie)

Uczeń:

- opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania;
- omawia zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz wpływ tych zmian na zachowanie;
- wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną;
- identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej (tempo wzrostu, zmiana sylwetki, owłosienie, trądzik, miesiączka, mutacja itp.);
- wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania;
- omawia etapy cyklu miesiączkowego i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie (w zakresie dostosowanym do wieku).

Proponowany wymiar: ok. 30 godzin (1 godz./tyg.). Opracowano według programu nauczania Katarzyny Przybysz, zgodnego z Rozporządzeniem Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. poz. 378).