DZIENNIK USTAW
RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 16 października 2026 r.

Poz. 835

ROZPORZĄDZENIE
MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ

z dnia 14 października 2026 r.

zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym

Na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 1 lit. a i b ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2025 r. poz. 1043, z późn. zm.) zarządza się, co następuje:

§ 1. W rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym (Dz. U. poz. 378, z późn. zm.) wprowadza się następujące zmiany:

1) w załączniku nr 2:
   a) część zatytułowana „Kształcenie w szkole podstawowej jest podzielone na dwa etapy edukacyjne. Na I etapie edukacyjnym (klasy I–III szkoły podstawowej) edukacja jest prowadzona w postaci kształcenia zintegrowanego. Na II etapie edukacyjnym (klasy IV–VIII szkoły podstawowej) są realizowane następujące przedmioty:” otrzymuje rzmienie:

„Kształcenie w szkole podstawowej jest podzielone na dwa etapy edukacyjne. Na I etapie edukacyjnym (klasy I–III szkoły podstawowej) edukacja jest prowadzona w postaci kształcenia zintegrowanego. Na II etapie edukacyjnym (klasy IV–VIII szkoły podstawowej) są realizowane następujące przedmioty:

1) język polski;
2) język obcy nowożytny;
3) drugi język obcy nowożytny;
4) język łaciński;
5) muzyka;
6) zajęcia plastyczno-techniczne;
7) historia;
8) wiedza o społeczeństwie;
9) przyroda;
10) geografia;
11) biologia;
12) chemia;
13) fizyka;
14) matematyka;
15) informatyka;
16) wychowanie fizyczne;
17) edukacja dla bezpieczeństwa;
18) edukacja zdrowotna
19) etyka;
20) język mniejszości narodowej lub etnicznej
21) język regionalny – język kaszubski.

b) część zatytułowana „W przypadku wybranych przedmiotów niektóre treści nauczania – wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zostały oznaczone jako moduły tematyczne, tj.:” otrzymuje brzmienie:

„W przypadku wybranych przedmiotów niektóre treści nauczania – wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności zostały oznaczone jako moduły tematyczne, tj.:

1) moduł bezpieczeństwo i obrona – w przypadku edukacji wczesnoszkolnej oraz zajęć z wychowania fizycznego;
2) moduł medialny – w przypadku zajęć z języka polskiego, informatyki, geografii i wiedzy o społeczeństwie oraz zajęć plastyczno-technicznych;
3) moduł filozoficzny – w przypadku zajęć z języka polskiego i historii;
4) moduł ekonomiczno-finansowy – w przypadku edukacji wczesnoszkolnej oraz zajęć z matematyki, geografii i edukacji obywatelskiej;
5) moduł klimatyczny – w przypadku zajęć z przyrody, geografii, biologii, chemii, fizyki i edukacji zdrowotnej oraz zajęć plastyczno-technicznych;
6) moduł kultura – w przypadku edukacji wczesnoszkolnej oraz zajęć z języka polskiego, historii, plastyki i muzyki. ‘’;

c) w części zatytułowanej „II ETAP EDUKACYJNY (KLASY IV–VIII)”:

– w części zatytułowanej „JĘZYK POLSKI’’ w części zatytułowanej ,,Treści nauczania - wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności”:

– – w części zatytułowanej „Klasy IV-VI” w części zatytułowanej „7. Praktyki lekturowe” w pkt 4 w lit. a skreśla się wyrazy ,,lub spoza tej listy’’,

– – w części zatytułowanej „Klasy VII i VIII’’ w części zatytułowanej ,,7. Praktyki lekturowe”:
– – – w pkt 1:

– – – – uchyla lit. a i b,
– – – – w lit. c skreśla się wyrazy ,,- Inwokacja’’,
– – – – uchyla się lit. g,
– – – pkt 2 otrzymuje brzmienie:

„2) czyta w każdym roku szkolnym nie mniej niż 4 dłuższe utwory literackie, wybrane wspólnie przez nauczyciela i uczniów z listy przykładowych tekstów do omówienia w klasach IV-VIII nie mniej niż 2 w danym roku szkolnym,'',

– – część zatytułowana „Przykładowe teksty do omówienia w klasach IV-VIII'' otrzymuje brzmienie:

„Przykładowe teksty do omówienia w klasach IV-VIII:

1) Kamila Dziubka, Janusz Schwertner Lech Wałęsa, Wałęsa'80 (Fragmenty);
2) Justyna Bednarek, Dom numer 5;
3) Paweł Beręsewicz, Wszystkie lajki Marczuka, Szeptane lub inna powieść;
4) Miron Białoszewski, Pamiętnik z powstania warszawskiego (fragmenty);
5) Karol Olgierd Borchardt, Znaczy Kapitan;
6) Frances Hodgson Burnett, Tajemniczy ogród;
7) Lewis Carroll, Alicja w Krainie Czarów;
8) Marine Carteron, wybrana powieść z serii Podpalacze książek;
9) Joanna Chmielewska, Nawiedzony dom, Zwyczajne życie;
10) Agatha Christie, wybrana powieść kryminalna;
11) Carlo Collodi, Pinokio;
12) Jan Brzechwa, Akademia Pana Kleksa;
13) Charles Dickens, Opowieść wigilijna;
14) Lloyd Cassel Douglas, Wielki Rybak;
15) Jacek Dukaj, Wroniec;
16) Aleksander Dumas, Trzej muszkieterowie;
17) Michael Ende, Momo, Niekończąca się historia;
18) John Flanagan, wybrana powieść z cyklu Zwiadowcy;
19) Aleksander Fredro, Zemsta, Śluby panieńskie;
20) Olaf Fritsche, Skarb Troi;
21) Ernest Hemingway, Stary człowiek i morze;
22) Roksana Jędrzejewska-Wróbel, Stan splątania;
23) Grzegorz Kasdepke, wybrana powieść;
24) Władysław Reymont, Chłopi (fragmenty);
25) Emilia Kiereś, Rzeka;

26) Joseph Rudyard Kipling, Księga dżungli;

27) Nancy H. Kleinbaum, Stowarzyszenie umarłych poetów;

28) Janusz Korczak, Król Maciuś Pierwszy, Bankructwo małego Dżeka;

29) Rafał Kosik, Felix, Net i Nika oraz Gang Niewidzialnych Ludzi;

30) Barbara Kosmowska, Pozłacana rybka;

31) Zofia Kossak-Szczucka, Topsy i Lupus, wybrane opowiadanie z tomu Bursztyny;

32) Marcin Kozioł, Skrzynia Władcy Piorunów;

33) Alice Kuipers, Najgorsza rzecz, jaką zrobiła, Życie na drzwiach lodówki: powieść w notatkach;

34) Selma Lagerlof, Cudowna podróż;

35) Ursula K. Le Guin, Czarnoksiężnik z Archipelagu;

36) Stanisław Lem, Cyberiada, Bajki robotów;

37) Bolesław Leśmian, Klechdy sezamowe;

38) Clive Staples Lewis, wybrana powieść z cyklu Opowieści z Narnii;

39) Astrid Lindgren, Bracia Lwie Serce, Ronja, córka zbójnika;

40) Kornel Makuszyński, wybrana powieść;

41) Andrzej Maleszka, wybrana powieść z cyklu Magiczne drzewo;

42) Alan Aleksander Milne, Kubuś Puchatek;

43) Ferenc Molnar, Chłopcy z Placu Broni (Chłopcy z ulicy Pawła);

44) Lucy Maud Montgomery, Ania z Zielonego Wzgórza (Anne z Zielonych Szczytów);

45) Brandon Mull, Wojna cukierkowa, Baśniobór;

46) Małgorzata Musierowicz, wybrana powieść z cyklu Jeżycjada;

47) Edmund Niziurski, Sposób na Alcybiadesa;

48) Ewa Nowak, Pajączek na rowerze;

49) Ewa Kiedio, Księża na księżyc. To, co niewygodne w Kościele;

50) George Orwell, Folwark zwierzęcy;

51) Ferdynand Antoni Ossendowski, Słoń Birara;

52) Raquel Jaramillo Palacio, Cudowny chłopak;

53) Katherine Paterson, Most do Terabithii;

54) Sara Pennypacker, Pax;

55) Jacek Podsiadło, Czerwona kartka dla Sprężyny;

56) Rick Riordan, wybrana powieść z cyklu Percy Jackson i bogowie olimpijscy;

57) Stanisław Lem, Astronauci

58) Katarzyna Ryrych, Król, Wyspa mojej siostry, Lato na Rodos;

59) Antoine de Saint-Exupery, Mały Książę;

60) Eric-Emmanuel Schmitt, Oskar i pani Róża;

61) William Shakespeare, Romeo i Julia, Sen nocy letniej;

62) Henryk Sienkiewicz, Krzyżacy, W pustyni i w puszczy, Quo vadis;

63) Linn Skaber, Młodość. Wyznania nastolatków;

64) Nancy Springer, wybrana powieść z cyklu Enola Holmes;

65) Erin Stewart, Blizny jak skrzydła;

66) Marcin Szczygielski, Teatr Niewidzialnych Dzieci, Arka Czasu, czyli wielka ucieczka Rafała od kiedyś przez wtedy do teraz i wstecz;

67) Alfred Szklarski, wybrana powieść o Tomku Wilmowskim;

68) Dorota Terakowska, Tam, gdzie spadają anioły, Córka czarownic;

69) John Ronald Reuel Tolkien, Hobbit, czyli tam i z powrotem;

70) Mark Twain, Przygody Tomka Sawyera;

71) Katarzyna Wasilkowska, Już, już!;

72) Danuta Wawiłow, Natalia Usenko, Wierzbowa 13. Opowieści z Wierzbowej 13;

73) Louis de Wohl, Posłaniec króla;

74) Gryzelda Komorowska i Stanisław Bródka, Złoto, Azot i Błoto;

75) Markus Zusak, Złodziejka książek;

76) Navabi Armin, Dlaczego Bóg nie istnieje;

77) Nazywam się… (np. Mikołaj Kopernik, Fryderyk Chopin, Maria Skłodowska- -Curie i inni) z wyłączeniem pozycji „Nazywam się Jan Paweł II”;

78) Wszystkie kolory świata, autorzy zebrani (Michał Rusinek i inni);

79) wiersze poetów dawnych i współczesnych niewymienionych w podstawie programowej;

80) zbiory mitologii światowej (np. słowiańskiej, skandynawskiej, staroegipskiej).

91) Francesco D'Adamo, Iqbal;

92) Jacek Dąbała, wybrany tekst ze zbioru Media ćwiczą rozum. Vademecum rozsądku dla obywateli, polityków i dziennikarzy;

93) Anna Dziewit-Meller, Damy, dziewuchy, dziewczyny. Historia w spódnicy;

94) Umberto Eco, wybrany felieton ze zbiorów Zapiski na pudełku od zapałek;

95) Arkady Fiedler, Dywizjon 303;

96) Rachel Firth, Minna Lacey, Jordan Akpojaro, Filozofia dla początkujących;

97) Longin Pastusiak, Kościuszko, Pułaski i inni: o udziale Polaków w osadnictwie amerykańskim i w walce o niepodległość Stanów Zjednoczonych;

98) Natalia Gancarz, Mietek na wojnie;

99) Magdalena Grzebałkowska, Wojenka. O dzieciach, które dorosły bez ostrzeżenia (wybrany reportaż);

100) Boguś Janiszewski, wybrana pozycja z serii To, o czym dorośli ci nie mówią lub Wyzwania;

101) Leszek Kołakowski, Mini-wykłady o maxi-sprawach, 13 bajek z królestwa Lailonii dla dużych i małych (wybrany fragment);

102) Simona Kossak, Serce i pazur. Opowieści o uczuciach zwierząt;

103) Anna Kowalczyk, Brakująca połowa dziejów. Krótka historia kobiet na ziemiach polskich;

104) Karolina Lanckorońska, Wspomnienia wojenne 22 IX 1939-5 IV 1945 (fragmenty);

105) Anna Mieszkowska, Dzieci Ireny Sendlerowej;

106) Nela Mała Reporterka, wybrany utwór;

107) Lidia Ostałowska, Bezprizorni;

108) Marie Pavlenko, A kiedy zniknie pustynia;

109) Łukasz Pilip, Podwórko bez trzepaka. Reportaże z dzieciństwa (wybrany reportaż);

110) Michel Piquemal, Bajki filozoficzne;

111) Magdalena Rigamonti, Niewygodni. Mówią prawdę o wojnie (wywiad z Adą Willenberg lub inny);

112) Michał Rusinek, Szalik. O Wisławie Szymborskiej dla dzieci;

113) Maria Strzelecka, Simona;

114) Justyna Suchecka, Young power. 30 historii o tym, jak młodzi zmieniają świat;

115) Zbigniew Urbanyi, Na szlaku kliprów i windjammerów (fragmenty);
116) Urszula Zajączkowska, Patyki, badyle;
117) Juliusz Słowacki, W pamiętniku Zofii Bobrówny.

– w części zatytułowanej „MUZYKA” w części zatytułowanej „Treści nauczania - wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności” uchyla się ust. 2,

– część zatytułowana „PLASTYKA” otrzymuje brzmienie:

„ZAJĘCIA PLASTYCZNO-TECHNICZNE

Cele kształcenia - wymagania ogólne

1. Rozwijanie kreatywności, własnych zainteresowań, twórczej wyobraźni i sprawczości przez swobodną ekspresję twórczą.
2. Doświadczanie procesu twórczego w różnych formach i technikach.
3. Kształtowanie tożsamości kulturowej przez uczestnictwo w kulturze.
4. Rozumienie funkcji sztuk plastycznych, kształtowanie postawy odbiorcy, uczestnika i twórcy kultury.
5. Inicjowanie i realizowanie indywidualnych i grupowych działań plastycznych.
6. Rozwijanie umiejętności łączenia sztuk plastycznych z różnymi dziedzinami wiedzy i twórczości.
7. Interpretowanie dzieł z uwzględnieniem najważniejszych pojęć dotyczących sztuki, rozpoznawanie wybranych artystów i dzieł w kontekście czasów, w których powstały.
8. Doświadczanie oddziaływania sztuki na dobrostan i samopoznanie, odnajdywanie radości tworzenia.

Treści nauczania - wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Wybrane wymagania szczegółowe zostały oznaczone jako należące do modułu kultura. Dodatkowo w poszczególnych działach przewidziano wymagania do wyboru, które nauczyciel wybiera do realizacji z klasą, tj. przynajmniej jedno wymaganie w ramach danego działu.

1. Własna aktywność twórcza. Uczeń:

1) wyraża własne uczucia, wyobrażenia i pomysły przez swobodną ekspresję twórczą;
2) stosuje wybrane środki wyrazu, takie jak linia, plama, kolor, walor, faktura, kompozycja, kształt, posługuje się nimi dla wyrażania treści, nastroju czy emocji;
3) planuje pracę plastyczną od koncepcji do wykonania, dobierając odpowiednie medium i technikę;
4) maluje, rysuje, rzeźbi z obserwacji i wyobraźni;
5) rozpoznaje podstawowe rodzaje sztuk performatywnych i podejmuje działanie twórcze w wybranej formie - moduł kultura;
6) modeluje bryły i reliefy, konstruuje proste formy przestrzenne z zastosowaniem różnych materiałów;
7) wykorzystuje w fotografii wybrany rodzaj światła: miękkie i twarde, rozproszone i punktowe, na wysokim i niskim kluczu, padające z różnych kierunków, ciepłe i zimne - do uzyskania określonego charakteru zdjęcia;
8) inspiruje się sztuką ludową oraz kulturą różnych regionów Polski i świata, tworząc prace plastyczne - moduł kultura;
9) realizuje własne działania twórcze inspirowane sztuką współczesną;
10) podejmuje próby integracji sztuk, tworząc prace z pogranicza plastyki i innych dziedzin (np. wideo-art, street art, land art, komiks 3D, design artystyczny, plakaty interaktywne);
11) tworzy indywidualnie, w parach lub grupie pracę plastyczną inspirowaną obrazem, muzyką, literaturą, filmem lub spektaklem teatralnym.

Wymagania do wyboru. Uczeń:

1) konstruuje lalki teatralne (np. lalki cieniowe, pacynki, kukiełki) i tworzy scenkę z ich użyciem według własnego pomysłu;
2) improwizuje krótkie scenki teatralne w parach i grupach, przyjmując pomysły innych i twórczo je rozwijając;
3) opowiada interesującą go historię, tworząc krótką formę filmową lub animację - moduł kultura;
4) tworzy reportaż fotograficzny, wykorzystując różne rodzaje planów: detal, zbliżenie, półzbliżenie, pełny, ogólny;

2. Techniki plastyczne. Uczeń;

1) rozpoznaje podstawowe techniki plastyczne i wykorzystuje je do tworzenia własnych prac plastycznych;
2) dobiera narzędzia i materiały do wybranej techniki plastycznej;
3) łączy różne techniki plastyczne w celu uzyskania zamierzonych efektów wizualnych;
4) eksperymentuje z materiałami i technikami w poszukiwaniu własnego sposobu wypowiedzi plastycznej;
5) rozwija swoje zainteresowania przez tworzenie prac plastycznych z zastosowaniem technik tradycyjnych i technologii cyfrowych;
6) tworzy propozycje rozwiązań technicznych w formie opisów, prostych szkiców lub prototypów modeli;
7) rozpoznaje i opisuje proste problemy techniczne z życia codziennego, w tym związane z bezpiecznym uczestnictwem w ruchu drogowym;

Wymagania do wyboru. Uczeń:

1) eksperymentuje z kolażem cyfrowym i grafiką 3D, tworząc autorskie realizacje plastyczne;
2) stosuje techniki mieszane w celu uzyskania oryginalnych efektów wizualnych oraz wyrażenia indywidualnych przemyśleń i uczuć;
3) dokumentuje i prezentuje proces twórczy swojej pracy plastycznej lub pracy innego ucznia, wykorzystując dostępne narzędzia cyfrowe (np. fotografię, aplikacje graficzne, nagrania audio, wideo).

3. Ocena rozwiązań technicznych. Uczeń:

1) rozpoznaje i porównuje wybrane materiały i surowce (papiernicze, tekstylne, żywnościowe, drzewne, tworzywa sztuczne i metale) oraz uzasadnia ich zastosowanie na podstawie ich właściwości i funkcji w konkretnych wytworach technicznych - prowadzi analizę materiałową jako etap oceny;
2) testuje w praktyce zmiany konstrukcyjne i materiałowe w wytworach technicznych zgodnie z pomysłami i założeniami projektowymi, doskonaląc wybrane kryteria

projektowe - prowadzi ocenę przez modyfikację;
3) wykonuje indywidualnie lub grupowo modyfikacje projektowe, wykorzystując wiedzę o materiałach, ich obróbce i łączeniu oraz ich wpływie na środowisko - ulepszenie z oceną wpływu - moduł klimatyczny;
4) ocenia jakość wytworów technicznych zgodnie z przyjętymi kryteriami - ocena bezpośrednia po ulepszeniu - moduł ekonomiczno-finansowy i moduł klimatyczny;
5) tworzy wytwory techniczne, stosując podstawowe zasady ograniczania ilości odpadów według reguły: "przemyśl, odrzuć, ogranicz, użyj ponownie, poddaj recyklingowi, napraw" oraz uzasadnia znaczenie tych działań w ochronie środowiska - moduł ekonomiczno-finansowy i moduł klimatyczny;

4. Bezpieczne i odpowiedzialne uczestnictwo w ruchu drogowym. Uczeń:

1) interpretuje zasady ruchu drogowego podczas poruszania się pieszo, rowerem, hulajnogą elektryczną lub urządzeniem transportu osobistego oraz rozpoznaje i właściwie reaguje na znaki i sygnały drogowe w różnych sytuacjach komunikacyjnych - moduł bezpieczeństwo i obrona;
2) charakteryzuje etyczne aspekty uczestniczenia w ruchu drogowym, w tym szanuje innych uczestników ruchu drogowego i promuje zachowania sprzyjające bezpieczeństwu - moduł bezpieczeństwo i obrona;
3) wyjaśnia warunki dopuszczenia do uczestnictwa w ruchu drogowym kierującego rowerem, hulajnogą elektryczną lub urządzeniem transportu osobistego, uwzględniając przepisy prawa i wymagania bezpieczeństwa (np. obowiązek stosowania kasków do 16 roku życia) - moduł bezpieczeństwo i obrona;
4) ocenia sytuacje na drodze, podejmuje decyzje, opierając się na regułach ustępowania pierwszeństwa, kierując się przepisami dotyczącymi ruchu drogowego - moduł bezpieczeństwo i obrona;
5) wyjaśnia sposób zachowania się w miejscu zdarzenia lub wypadku drogowego, potrafi udzielić pierwszej pomocy oraz potrafi przekazać odpowiednim służbom informacje o wypadku - moduł bezpieczeństwo i obrona;
6) omawia budowę roweru, hulajnogi elektrycznej oraz urządzenia transportu osobistego i wyjaśnia zasady działania jego poszczególnych układów w kontekście bezpieczeństwa i eksploatacji - moduł bezpieczeństwo i obrona;
7) zna obowiązkowe i zalecane wyposażenie roweru zgodne z obowiązującymi

przepisami - moduł bezpieczeństwo i obrona;
8) omawia zasady eksploatacji i konserwacji roweru oraz kontroluje i reguluje elementy roweru wpływające na bezpieczeństwo jazdy - moduł bezpieczeństwo i obrona;
9) porównuje koszty zakupu, eksploatacji i konserwacji roweru z innymi środkami transportu oraz analizuje korzyści finansowe i zdrowotne wynikające z codziennego korzystania z roweru - moduł ekonomiczno-finansowy;
10) charakteryzuje zagrożenia wynikające z niewłaściwego zachowania w ruchu drogowym, w tym wpływ nadmiernej prędkości, spożywania alkoholu i innych środków odurzających, oraz negatywnego wpływu korzystania z różnych urządzeń elektronicznych podczas prowadzenia pojazdów - moduł bezpieczeństwo i obrona;
11) przygotowuje się do egzaminu na kartę rowerową (fakultatywnie) - moduł bezpieczeństwo i obrona.

Warunki i sposób realizacji

Podstawową formą pracy w czasie zajęć są zadania praktyczne: malowanie, rysowanie, konstruowanie, fotografowanie, działania teatralne i tworzenie za pomocą nowych mediów. Wiedza o sztuce i technikach plastycznych jest nabywana głównie w toku działań twórczych. Jeden temat może być realizowany podczas jednej lub kilku godzin lekcyjnych, a czas wykonywania zadań jest dostosowany do indywidualnych predyspozycji uczniów.

Nauczyciel jest przewodnikiem i inspiratorem. Znając specyfikę grupy oraz potrzeby i możliwości uczniów, dostosowuje do nich formy i metody pracy, a także temat, liczbę godzin zajęć i przestrzeń zajęć. Inspiruje i motywuje uczniów do pracy, zachęca ich do własnej ekspresji, jest dla nich przewodnikiem w świecie sztuki. Wspiera ich samodzielność i refleksyjność, zachęca także do wspólnych poszukiwań i pokazuje różne możliwości, nie narzucając gotowych rozwiązań.

Zajęcia plastyczno-techniczne są okazją do prowadzenia dialogu i wspólnych poszukiwań twórczych. Uczniowie uczą się udzielania sobie konstruktywnej i wspierającej informacji zwrotnej. Dyskusje powinny być prowadzone na podstawie

wolności wypowiedzi przy jednoczesnym zachowaniu szacunku do drugiego człowieka.

Ważne jest podkreślanie, że w sztuce istnieje wiele prawidłowych rozwiązań, a różnorodność postaw i sposobów podejścia do tematów stanowi wartość i zasób grupy. Istotną częścią lekcji plastyki jest także tworzenie wspólnych projektów artystycznych, co sprzyja budowaniu poczucia przynależności do wspólnoty.

W trakcie zajęć są realizowane tematy, których celem jest powstanie dzieła, oraz zadania o charakterze eksperymentalnym. Eksperymentowanie pozwala uczniom na odkrywanie radości tworzenia i poszukiwanie własnych rozwiązań, co sprzyja rozwojowi kreatywności. Na zajęciach plastyki proces twórczy jest równie ważny jak efekt końcowy. Uczniowie uczą się, że popełnianie błędów jest naturalnym elementem rozwoju i pomaga głębiej zrozumieć temat. Ocenianie prac ma przede wszystkim charakter motywujący - pokazuje mocne strony, wskazuje obszary do dalszej pracy i wzmacnia poczucie wartości i sprawczości uczniów.

Szkoła powinna zapewnić dobrze oświetloną i przestronną pracownię, przeznaczoną do zajęć z plastyki. Niezbędne jest mocne oświetlenie naturalne i sztuczne oraz możliwość całkowitego zaciemnienia sali. Pracownia powinna umożliwiać swobodną aranżację przestrzeni, aby uczniowie mogli tworzyć przy stołach, na sztalugach lub na podłodze. Stoły powinny być wykonane z materiałów odpornych na zarysowania i powinna być możliwość ich dowolnego ustawienia. Wyposażenie pracowni powinno obejmować obszerne zlewy, szafki na materiały plastyczne i prace, suszarkę do prac, regał z półkami na prace większych formatów oraz miejsce do prezentacji dzieł i materiałów. Niezbędne są także: rzutnik, komputer z oprogramowaniem do grafiki rastrowej, wektorowej, montażu wideo i animacji, zestaw pojemników z gliną oraz 2 lub 3 lampy do oświetlenia kierunkowego.

W realizacji zajęć szczególne znaczenie ma wzmocnienie postawy nastawionej na rozwój i budowanie przekonania o własnej sprawczości. Niezależnie od indywidualnych przekonań uczniów o posiadanych zdolnościach plastycznych lub ich braku ważne jest stwarzanie takich działań i doświadczeń edukacyjnych, w których uczniowie dostrzegają, że wysiłek, zaangażowanie i wytrwałość w realizacji zadań

artystycznych prowadzą do stopniowej poprawy umiejętności i osiągania coraz lepszych efektów. Dzięki temu lekcje plastyki stają się przestrzenią rozwijania poczucia sprawczości, odwagi twórczej i samodzielnego podejmowania decyzji w procesie tworzenia.'',

– w tytule części zatytułowanej „EDUKACJA OBYWATELSKA'' wyrazy „EDUKACJA OBYWATELSKA'' zamienia się na wyrazy „WIEDZA O SPOŁECZEŃSTWIE'',

– w części zatytułowanej „MATEMATYKA'' w części zatytułowanej „Treści nauczania - wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności'' część zatytułowana „5. Myślenie matematyczne'' otrzymuje brzmienie:

„5. Edukacja finansowa. Uczeń:

1) wykonuje obliczenia pieniężne, w tym obliczenia dotyczące cen towarów i usług, wynagrodzeń, oszczędności, wydatków i dochodów;
2) rozwiązuje zadania dotyczące podwyżek i obniżek cen, w tym kolejnych podwyżek i obniżek, oraz oblicza cenę końcową produktu;
3) oblicza procentowy wzrost i spadek wartości oraz stosuje obliczenia procentowe do analizy zmian cen, wynagrodzeń, oszczędności i innych wielkości finansowych;
4) rozwiązuje zadania dotyczące rabatów, promocji i ofert handlowych, w tym porównuje opłacalność różnych ofert na podstawie danych liczbowych;
5) oblicza cenę netto, podatek oraz cenę brutto towaru lub usługi przy podanej stawce podatku;
6) rozwiązuje zadania dotyczące wynagrodzenia za pracę, w tym oblicza wynagrodzenie brutto i netto na podstawie podanych danych;
7) tworzy i analizuje prosty budżet osobisty lub gospodarstwa domowego, uwzględniając dochody, wydatki, oszczędności i saldo budżetu;
8) rozwiązuje zadania dotyczące regularnego oszczędzania, w tym oblicza wysokość oszczędności po określonym czasie oraz kwotę potrzebną do osiągnięcia określonego celu finansowego;
9) oblicza odsetki od kapitału przy stałym oprocentowaniu, w tym odsetki za określony okres oszczędzania;

11) rozwiązuje zadania dotyczące lokat i rachunków oszczędnościowych, w tym porównuje oferty na podstawie oprocentowania, okresu oszczędzania i wysokości uzyskanych odsetek;
12) wyjaśnia na przykładach wpływ inflacji na siłę nabywczą pieniądza oraz oblicza zmianę wartości pieniądza w czasie na podstawie podanych zmian poziomu cen;
13) rozwiązuje zadania dotyczące kredytów i pożyczek, w tym oblicza wysokość raty, sumę rat oraz całkowity koszt zobowiązania na podstawie uproszczonych danych;
14) porównuje oferty kredytów i pożyczek, uwzględniając oprocentowanie, wysokość rat, okres spłaty, prowizje i inne podane koszty;
15) oblicza kwotę zysku lub straty oraz stopę zwrotu z inwestycji na podstawie podanych danych;
16) rozwiązuje zadania dotyczące inwestowania, w tym porównuje wyniki różnych sposobów lokowania środków przy uwzględnieniu czasu inwestycji i podanej stopy zwrotu;
17) interpretuje informacje finansowe przedstawione w tabelach, wykresach, zestawieniach, cennikach, ofertach handlowych i dokumentach dotyczących produktów finansowych;
18) wykorzystuje równania, proporcje, procenty i inne poznane narzędzia matematyczne do rozwiązywania problemów dotyczących finansów osobistych;
19) rozwiązuje zadania dotyczące ubezpieczeń, w tym oblicza wysokość składki, koszt ubezpieczenia oraz wysokość odszkodowania na podstawie podanych danych;
20) rozwiązuje zadania dotyczące kursów walut, w tym przelicza wartości pieniężne z wykorzystaniem podanego kursu kupna lub sprzedaży waluty;
21) oblicza koszt transakcji dokonywanej w walucie obcej, uwzględniając podany kurs walutowy oraz prowizję lub opłatę;
22) analizuje rzeczywisty koszt zakupu towaru lub usługi finansowanego w całości lub w części z wykorzystaniem kredytu, pożyczki lub odroczonej płatności;
23) rozwiązuje zadania dotyczące wartości pieniądza w czasie, w szczególności porównuje wartość określonych kwot otrzymanych lub wydanych w różnych momentach;
24) rozpoznaje w przedstawionych ofertach finansowych podstawowe koszty, opłaty, prowizje i inne wartości wpływające na całkowity koszt produktu finansowego;
25) na podstawie danych liczbowych ocenia skutki finansowe różnych decyzji i

przedstawia rozwiązanie problemu finansowego za pomocą obliczeń matematycznych.

– uchyla się część zatytułowaną ,,ZAJĘCIA PRAKTYCZNO-TECHNICZNE'',

– część zatytułowana ,,KSZTAŁCENIE OBRONNE" otrzymuje brzmienie:

EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA

Cele kształcenia - wymagania ogólne

1. Rozumienie i krytyczna ocena podstaw bezpieczeństwa państwa.
2. Rozumienie i krytyczna ocena uwarunkowań bezpieczeństwa ludzi.
3. Rozwijanie umiejętności przewidywania zagrożeń, zapobiegania zagrożeniom i działania w sytuacjach zagrożeń.
4. Rozwijanie umiejętności udzielania pierwszej pomocy osobom poszkodowanym.
5. Rozwijanie gotowości do dbania o innych i o otoczenie oraz do podejmowania działań na rzecz dobra wspólnego w kontekście bezpieczeństwa.
6. Budowanie i wzmacnianie postaw proobronnych, czyli gotowości do obrony kraju.

Treści nauczania - wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

1. Bezpieczeństwo i ochrona ludności przed skutkami zagrożeń nadzwyczajnych. Uczeń:

1) wyjaśnia, od jakich czynników zależy bezpieczeństwo Polski, ocenia aktualną sytuację bezpieczeństwa kraju oraz identyfikuje działania obywateli i władz państwa wzmacniające bezpieczeństwo Polski;
2) rozpoznaje komunikaty alarmowe i ostrzegawcze, w szczególności alerty Rządowego Centrum Bezpieczeństwa i regionalnego systemu ostrzegania, sygnały dźwiękowe i stosuje się do nich w sytuacji wystąpienia zagrożenia oraz weryfikuje informacje o zagrożeniach w wiarygodnych źródłach;
3) wyjaśnia zasady ewakuacji w sytuacjach zagrożenia i przygotowuje się do niej;
4) wyjaśnia rolę Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej, służb ratowniczych i innych

podmiotów odpowiedzialnych za bezpieczeństwo państwa;
5) identyfikuje zagrożenia nadzwyczajne, w szczególności klęski żywiołowe, pożar, powódź, awarie, wypadki komunikacyjne, katastrofy, epidemie, działania terrorystyczne, cyberzagrożenia, a także wyjaśnia najważniejsze zasady zachowania się w przypadku wystąpienia wybranych spośród tych zagrożeń;
6) rozpoznaje dezinformację w obszarze bezpieczeństwa i wyjaśnia jej możliwe skutki;
7) posługuje się gaśnicą lub innym podręcznym sprzętem gaśniczym;
8) podejmuje działania w symulowanych sytuacjach zagrożeń nadzwyczajnych, w tym uczestniczy w ewakuacji szkoły lub budynku użyteczności publicznej, opracowuje klasowy plan zachowania się w przypadku wybranych zagrożeń, z uwzględnieniem potrzeb uczniów ze szczególnymi potrzebami, w tym z niepełnosprawnościami, bierze udział w ćwiczeniach rozpoznawania sygnałów alarmowych i reagowania na komunikaty ostrzegawcze.

2. Podstawy pierwszej pomocy. Uczeń:
1) uzasadnia konieczność udzielania pierwszej pomocy i wyjaśnia obowiązki świadka zdarzenia;
2) potrafi zastosować zasady bezpiecznego postępowania przy udzielaniu pierwszej pomocy;
3) potrafi wezwać pomoc w sytuacjach zagrożenia;
4) opisuje konieczną zawartość apteczki pierwszej pomocy;
5) dobiera środki opatrunkowe odpowiednio do rodzaju urazu oraz proponuje zastępcze środki opatrunkowe;
6) wyjaśnia zasady postępowania z osobą przytomną, nieprzytomną oddychającą i nieoddychającą oraz potrafi podjąć odpowiednie działania ratunkowe z zastosowaniem algorytmu pierwszej pomocy;
7) wykonuje podstawowe czynności resuscytacyjne z wykorzystaniem fantomów i defibrylatora zewnętrznego AED oraz wyszukuje lokalizacje defibrylatorów AED w przestrzeni publicznej za pomocą aplikacji mobilnych;
8) potrafi udzielić pierwszej pomocy osobie poszkodowanej, zwłaszcza w przypadku urazów kostno-stawowych kończyn i krwawień kończyn, tonięcia, oparzeń i zadławienia, w tym z użyciem aplikacji mobilnych wspierających udzielanie pierwszej pomocy;

9) wykonuje na fantomach dziecka i niemowlęcia rękoczyn ratunkowy w przypadku zadławienia;
10) przedstawia zasady pierwszej pomocy w przypadkach nagłego zagrożenia zdrowotnego, w szczególności zawału serca, wstrząsu, udaru, utraty przytomności, cukrzycy, wstrząsu mózgu, porażenia prądem, epilepsji, zatrucia, w tym czadem, ukąszenia i użądlenia;
11) demonstruje techniki i zasady podnoszenia oraz ewakuacji poszkodowanych;
12) opisuje sposoby radzenia sobie ze stresem i z lękiem w sytuacji zagrożenia i potrafi je zastosować;
13) wyjaśnia zasady pierwszej pomocy w sytuacji użycia broni konwencjonalnej;
14) bierze udział w warsztatach z udzielania pierwszej pomocy, w czasie których ćwiczy wzywanie pomocy, stosowanie środków ochrony, w tym bezpieczne zdejmowanie rękawiczek z imitacją krwi, układanie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, wykonywanie resuscytacji krążeniowo-oddechowej, w tym z użyciem defibrylatora AED, zachowanie się w sytuacji wstrząsu anafilaktycznego i kardiogennego, omdlenia i napadu padaczki, tamowanie różnych rodzajów krwotoków, wykonywanie temblaka, bandażowanie i unieruchamianie kończyn przy różnych urazach, udzielanie pierwszej pomocy i ewakuacji poszkodowanych w symulacji wypadku w ruchu lądowym;

3. Kształtowanie postaw proobronnych. Uczeń:

1) dokonuje prostych pomiarów drogi marszu oraz pomiarów przybliżonych odległości od przedmiotów terenowych;
2) orientuje się w terenie za pomocą identyfikowania charakterystycznych obiektów i za pomocą mapy;
3) wyjaśnia i potrafi zastosować podstawowe zasady działania związane z koniecznością przetrwania w warunkach terenowych w sytuacji zagrożenia, uwzględniając ograniczenia ludzkiego organizmu;
4) wyjaśnia podstawowe zasady działania związane z koniecznością przetrwania w terenie zurbanizowanym w sytuacji masowych zniszczeń, braku dostaw energii elektrycznej, braku ogrzewania, braku kanalizacji oraz dostępu do wody;
5) zna podstawowe zasady zachowania się w sytuacji wzięcia zakładnika i reagowania w przypadku zachowań napastnika oraz potrafi zastosować zasadę

"uciekaj, schowaj się, walcz" w konkretnym scenariuszu;
6) wyznacza azymut za pomocą kompasu i maszeruje w terenie, utrzymując wyznaczony kierunek;
7) wyznacza kierunki stron świata za pomocą ciał niebieskich, zegarka i kompasu;
8) wybiera miejsce i planuje wyposażenie schronienia lub miejsca przetrwania w warunkach kryzysowych;
9) kompletuje plecak przetrwania (dobierając wyposażenie do przewidywanych warunków terenowych, własnych potrzeb oraz możliwości), porównuje propozycje z innymi, omawia je na forum klasy;
10) pracując w grupie, wykonuje różnymi sposobami proste urządzenia do pozyskiwania wody pitnej w terenie;
11) w sytuacji kryzysowej wyszukuje informacje oraz komunikaty bez możliwości skorzystania z telefonu i Internetu, a także identyfikuje sposoby przekazania zdobytych informacji innym potrzebującym.

4. Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej. Uczeń:

1) zna podstawy prawne funkcjonowania Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej oraz ich miejsce w systemie bezpieczeństwa państwa;
2) zna podstawowe zadania Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej w czasie pokoju, kryzysu i wojny;
3) wymienia rodzaje Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej oraz charakteryzuje ich podstawowe zadania;
4) zna podstawowe rodzaje wojsk występujące w Siłach Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej oraz przedstawia ich przeznaczenie;
5) rozpoznaje podstawowe rodzaje uzbrojenia, sprzętu wojskowego i wyposażenia wykorzystywanego przez Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej oraz określa ich ogólne przeznaczenie;
6) zna podstawowe rodzaje służby wojskowej oraz wyjaśnia różnice między nimi;
7) wyjaśnia rolę Naczelnego Dowódcy Sił Zbrojnych oraz organów państwa odpowiedzialnych za kierowanie i dowodzenie Siłami Zbrojnymi Rzeczypospolitej Polskiej;
8) zna konstytucyjne kompetencje Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, Rady Ministrów oraz ministra właściwego do spraw obrony narodowej w zakresie

obronności państwa i funkcjonowania Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej;
9) wyjaśnia znaczenie cywilnej i demokratycznej kontroli nad Siłami Zbrojnymi Rzeczypospolitej Polskiej;
10) zna podstawowe zasady użycia Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej poza granicami państwa oraz ich udziału w operacjach i misjach międzynarodowych;
11) przedstawia rolę Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej w systemie bezpieczeństwa Organizacji Traktatu Północnoatlantyckiego oraz Unii Europejskiej;
12) zna podstawowe zadania Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej związane z reagowaniem na zagrożenia niemilitarne, klęski żywiołowe, katastrofy i sytuacje kryzysowe;
13) zna podstawowe zasady funkcjonowania Wojsk Obrony Terytorialnej oraz przedstawia ich rolę w systemie obronnym państwa;
14) rozpoznaje podstawowe zagrożenia dla bezpieczeństwa państwa, w których przeciwdziałaniu mogą uczestniczyć Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej;
15) wyjaśnia znaczenie współpracy cywilno-wojskowej dla bezpieczeństwa państwa i ochrony ludności;
16) zna podstawowe zasady zachowania ludności podczas działań wojskowych na terytorium państwa oraz rozumie konieczność stosowania się do poleceń uprawnionych służb i organów;
17) rozumie znaczenie prawa międzynarodowego humanitarnego konfliktów zbrojnych oraz podstawowych zasad ochrony ludności cywilnej;
18) rozpoznaje podstawowe różnice między Siłami Zbrojnymi Rzeczypospolitej Polskiej a formacjami i służbami mundurowymi należącymi do pozamilitarnego systemu bezpieczeństwa państwa;
19) przedstawia znaczenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej dla bezpieczeństwa państwa oraz ochrony jego niepodległości, suwerenności i integralności terytorialnej.

Warunki i sposób realizacji

Zajęcia edukacji dla bezpieczeństwa mają charakter praktyczny i powinny być realizowane z wykorzystaniem metod aktywizujących, opartych na ćwiczeniach praktycznych, pracy w grupie, działaniach terenowych oraz symulacjach realistycznych sytuacji zagrożeń. Kluczowe jest stworzenie uczniom bezpiecznych

warunków do aktywnego uczestnictwa w zajęciach - zarówno w szkole, jak i poza jej budynkiem.

Realizacja celów kształcenia wymaga wyposażenia pracowni w: fantomy, ćwiczebne defibrylatory AED, środki opatrunkowe, kompasy, apteczki szkoleniowe, radiotelefony do cywilnej łączności radiowej bez licencji typu PMR (tzw. walkie-talkie), mapy oraz w inny sprzęt potrzebny do prowadzenia symulacji i zajęć terenowych.

Obowiązkowym elementem kształcenia obronnego są warsztaty z pierwszej pomocy i zajęcia terenowe, które powinny być planowane z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa oraz dostosowane do warunków lokalnych.

Wskazane jest, aby nauczyciel podejmował współpracę z instytucjami ratowniczymi, ze służbami mundurowymi, z organizacjami społecznymi oraz jednostkami samorządu terytorialnego, które działają na rzecz bezpieczeństwa i obronności (m.in. z Wojskiem Polskim, Policją, Państwową i Ochotniczą Strażą Pożarną, podmiotami uprawnionymi do wykonywania ratownictwa górskiego - GOPR i TOPR, podmiotami uprawnionymi do wykonywania ratownictwa wodnego, Polskim Czerwonym Krzyżem, organizacjami proobronnymi oraz z Ministerstwem Obrony Narodowej).

Kształcenie obronne wspiera rozwój kompetencji przekrojowych i sprawczości uczniów - przez umożliwienie im działania, podejmowania decyzji, współpracy w grupie oraz refleksji nad skutkami własnych wyborów. Formy pracy powinny promować samodzielność, odpowiedzialność i praktyczne wykorzystanie wiedzy. Kształcenie obronne powinno być także skorelowane z innymi działaniami szkoły w obszarze wychowania i profilaktyki oraz - tam gdzie to możliwe - z projektami edukacyjnymi o charakterze interdyscyplinarnym.”,

– część zatytułowana „EDUKACJA ZDROWOTNA” otrzymuje brzmienie:

„EDUKACJA ZDROWOTNA

Cele kształcenia - wymagania ogólne

1. Podejmowanie działań wspierających zdrowie na wszystkich etapach życia.
2. Rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.
3. Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia.
4. Monitorowanie własnego stanu zdrowia na wszystkich etapach życia.
5. Rozumienie czynników wpływających na zdrowie.
6. Rozumienie znaczenia wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, także w środowisku cyfrowym.
7. Rozumienie roli szeroko rozumianej seksualności dla całości zdrowia i funkcjonowania człowieka.
8. Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, bezpieczeństwa, szacunku, odpowiedzialności i miłości na wszystkich etapach życia.
9. Rozumienie zagrożeń związanych z obszarem seksualności i umiejętność przeciwdziałania im, reakcji na nie, pomocy innym i szukania wsparcia.
10. Rozumienie znaczenia wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, także w środowisku cyfrowym.

Treści nauczania - wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Klasy IV-VI

1. Wartości i postawy. Uczeń:

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 perspektywę przyszłych pokoleń - moduł klimatyczny;
5) prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym go środowiskiem - moduł klimatyczny.

2. Zdrowie fizyczne. Uczeń:

1) omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia;
2) wykonuje czynności higieniczne (takie jak: mycie zębów, mycie rąk, mycie twarzy, mycie ciała, mycie włosów, mycie części intymnych), dba o czystość bielizny i odzieży; korzysta z podstawowych środków higienicznych i pielęgnacyjnych; omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia; wyjaśnia, czym jest zdrowie jamy ustnej i jego wpływ na zdrowie ogólne;
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 nagłego zagrożenia zdrowotnego zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).

3. Aktywność fizyczna. Uczeń:

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; 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.

4. Odżywianie. Uczeń:

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, słodyczy);
2) stosuje zasady zdrowego nawadniania; rozumie znaczenie wody jako napoju podstawowego; unika słodzonych napojów;
3) samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze i produkty istotne w profilaktyce próchnicy;

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

5. Zdrowie psychiczne. Uczeń:

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, cyberprzemoc i zaniedbanie; 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;
9) wskazuje miejsca uzyskania pomocy 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 i osób chorujących na padaczkę, a także rozumie specyfikę ich funkcjonowania i zasady adekwatnego reagowania, w tym udzielania pierwszej pomocy w przypadku napadu padaczkowego.

6. Zdrowie społeczne. Uczeń:

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, w tym rodziny wielodzietnej;
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;
6) omawia sposoby dbania o granice własne i innych osób w relacjach, rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych jego i innych osób, zapoznaje się z podstawowymi zasadami ochrony prawnej dzieci i młodzieży oraz wie, gdzie można szukać pomocy w sytuacjach zagrożenia.

7. Dojrzewanie. Uczeń:

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, a także odbiegające od normy medycznej;
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 miesiączkowego, jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie oraz jego zaburzenia.

8. Zdrowie środowiskowe. Uczeń:

1) omawia wpływ jakości środowiska na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wody, zmniejszenie powierzchni terenów zielonych, zmianę klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka - moduł klimatyczny;
2) sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu - moduł klimatyczny;
3) wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy - moduł klimatyczny;
4) sprawdza natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu;
5) podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska przyrodniczego i własne zdrowie - moduł klimatyczny.

9. Internet i profilaktyka uzależnień. Uczeń:

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, mowa nienawiści, kreowanie cyber rzeczywistości, zjawisko pato streamingu, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych, phishing, deepfake, kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (child grooming) i szantaż, w tym rówieśniczy, omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz z 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, z używaniem wyrobów tytoniowych, ze spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;
6) formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z nie zażywania substancji psychoaktywnych, w tym nie spożywania alkoholu, nie używania wyrobów tytoniowych, nie spożywania napojów energetyzujących.

10. Edukacja seksualna. Uczeń:

1) omawia pojęcie zdrowia seksualnego i jego wpływ na harmonijny rozwój człowieka przez całe życie;
2) wyjaśnia pojęcie tzw. "złego dotyku"; wie, jak reagować i gdzie szukać pomocy w sytuacji przekroczenia granic intymnych przez inną osobę;
3) wymienia stereotypy płciowe, które są najczęstsze w jego otoczeniu, oraz wyjaśnia ich możliwy wpływ na funkcjonowanie człowieka;
4) wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu, opieki nad niemowlęciem;
5) omawia wartość rodziny i rodzicielstwa w życiu człowieka i społeczeństwa.

Klasy VII i VIII

1. Wartości i postawy. Uczeń:

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 i klimatu - moduł klimatyczny;
5) przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób, rozumie ideę zachowań prozdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego, w tym donacji krwi, szczepień ochronnych, badań 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.

2. Zdrowie fizyczne. Uczeń:

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;
3) stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej, 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) identyfikuje i omawia kluczowe modyfikowalne czynniki zdrowia, obejmujące zarówno podstawowe parametry zdrowotne (takie jak ciśnienie tętnicze, stężenie glukozy, profil lipidowy, masa ciała), jak i elementy stylu życia (aktywność fizyczna, sposób odżywiania, jakość snu, poziom stresu oraz unikanie używek), rozumie ich wpływ na ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych oraz odnosi je do monitorowania własnego stanu zdrowia;
6) identyfikuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z

niepełnosprawnością oraz podaje przykłady rozwiązań pozwalających na tworzenie przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnością.

3. Aktywność fizyczna. Uczeń:

1) promuje aktywność fizyczną, inicjując i organizując różnorodne wydarzenia i projekty oraz podejmując wyzwania, które zachęcają do aktywności fizycznej, a także uczestnicząc w nich; 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;
5) korzysta z różnych metod hartowania organizmu, wymienia różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu.

4. Odżywianie. Uczeń:

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 przedwysiłkowe i powysiłkowe;
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. celiakii, cukrzycy typu 1, choroby Hashimoto) i alergii pokarmowych;
4) opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania

suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.

5. Zdrowie psychiczne. Uczeń:

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.

6. Zdrowie społeczne. Uczeń:

1) opisuje oznaki zakochania, odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej; rozumie znaczenie odpowiedzialności w odniesieniu do budowania relacji;
2) nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby oraz jednocześnie szanując potrzeby innych osób, rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie; omawia rolę rodzin wielodzietnych w społeczeństwie;
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.

7. Dojrzewanie. Uczeń:

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;
3) charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne, wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania temu problemowi.

8. Zdrowie środowiskowe. Uczeń:

1) opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska 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 - moduł klimatyczny;
2) wyjaśnia, jak utrata różnorodności biologicznej wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne - moduł klimatyczny;
3) realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska, uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe - moduł klimatyczny.

9. Internet i profilaktyka uzależnień. Uczeń:

1) opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań, wymienia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wrażliwymi 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 sposób szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia;
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 przyjmowanych w celach

innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi), a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia.

10. Edukacja seksualna. Uczeń:

1) omawia pojęcie seksualności oraz znaczenie wiedzy na jej temat na różnych etapach życia, ze szczególnym uwzględnieniem okresu dorastania;
2) rozumie rolę szacunku, odpowiedzialności, miłości i komunikacji dla budowania i utrzymania zdrowych oraz bezpiecznych relacji oraz zna możliwe konsekwencje i zagrożenia związane z tą sferą życia;
3) rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego i cyberprzemocy, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadczają jej inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc, i osoby, do których można się zwrócić o pomoc, w szczególności: rodzice, bliscy i specjaliści;
4) zna kryteria świadomej zgody oraz zasady asertywnej odpowiedzi; zauważa przejawy szkodliwych zjawisk (m.in. seksualizacji i presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej) obecnych w mediach społecznościowych, środkach masowego przekazu, kulturze młodzieżowej oraz we własnym otoczeniu, a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z tymi szkodliwymi zjawiskami; rozumie rolę dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do inicjacji seksualnej, wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej;
5) rozumie pojęcie orientacji psychoseksualnej i tożsamości płciowej.

Warunki i sposób realizacji

Ze względu na cele edukacji zdrowotnej zajęcia powinny mieć charakter praktyczny oraz wykorzystywać nowoczesne, aktywizujące metody nauczania. Do realizacji edukacji zdrowotnej jest rekomendowane wykorzystanie aktywnych form pracy z dziećmi i młodzieżą pozwalających na pogłębienie tematu, pracę warsztatową czy podzielenie się własnymi przemyśleniami.

Realizacja celów edukacji zdrowotnej powinna być również wspierana korzystaniem z nowoczesnych technologii (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych). Pomocna może

być współpraca z nauczycielami innych zajęć edukacyjnych, takich jak przyroda, wychowanie fizyczne, biologia, ale także język polski czy informatyka w kontekście poruszanych treści czy wspólnie planowanych doświadczeń edukacyjnych.

Z uwagi na specyfikę celów kształcenia w nauczaniu edukacji zdrowotnej najlepiej sprawdzą się następujące metody i techniki pracy: praca w grupach, burza mózgów, metaplan, dyskusja, różne formy debat, metoda studiów przypadku i drama.

§ 2. Przepisy § 1 stosuje się począwszy od roku szkolnego 2027/2028 w klasie IV i VII szkoły podstawowej, a w latach następnych również w kolejnych klasach tych szkół.

§ 3. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.

(-) Minister Edukacji Narodowej: *G. Gradowska*