

**ROZPORZĄDZENIE**  
**MINISTRA EDUKACJI<sup>1)</sup>**

z dnia ... 2026 r.

**zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia**

Na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 1 lit. c, d i g ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2025 r. poz. 1043, późn. zm.<sup>2)</sup>) zarządza się, co następuje:

§ 1. W rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia (Dz. U. poz. 467, z późn. zm.<sup>3)</sup>), w załączniku nr 1 do rozporządzenia wprowadza się następujące zmiany:

- 1) w części zatytułowanej „Przedmioty w liceum ogólnokształcącym i technikum mogą być nauczane w zakresie podstawowym lub zakresie rozszerzonym:” pkt 1 otrzymuje brzmienie:

„1) tylko w zakresie podstawowym: język łaciński, muzyka, plastyka, edukacja obywatelska, wychowanie fizyczne, edukacja dla bezpieczeństwa, edukacja zdrowotna, edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne, etyka;”;
- 2) w części zatytułowanej „W liceum ogólnokształcącym i technikum są realizowane następujące przedmioty:”:
  - a) pkt 22a otrzymuje brzmienie:

„22a) edukacja zdrowotna;”;
  - b) po pkt 22a dodaje się pkt 22b w brzmieniu:

„22b) edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne<sup>2)</sup>;

---

<sup>1)</sup> Minister Edukacji kieruje działem administracji rządowej – oświata i wychowanie, na podstawie § 1 ust. 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 grudnia 2023 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Edukacji (Dz. U. poz. 2717).

<sup>2)</sup> Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U z 2025 r. poz. 1160 i 1837 oraz z 2026 r. poz. 187, 203, 451 i 504.

<sup>3)</sup> Zmiany wymienionego rozporządzenia zostały ogłoszone w Dz. U. z 2020 r. poz. 1248, z 2021 r. poz. 1537, z 2022 r. poz. 622 i 1705, z 2023 r. poz. 314 i 1755, z 2024 r. poz. 1019 oraz z 2025 r. poz. 382 i 1035.

- 3) część zatytułowana „**Edukacja zdrowotna**” otrzymuje brzmienie:

**„Edukacja zdrowotna**

Głównym celem podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna jest rozwijanie zaawansowanych kompetencji uczniów związanych z całościową dbałością o zdrowie, z uwzględnieniem samodzielności w podejmowaniu świadomych decyzji zdrowotnych oraz odpowiedzialności za zdrowie własne i otoczenia w zgodzie z aktualnymi wyzwaniami epidemicznymi oraz sytuacją geopolityczną. Uczniowie uczą się, jak kształtować swój potencjał zdrowotny i kulturę zdrowotną oraz budować bezpieczeństwo zdrowotne, stając się aktywnymi uczestnikami procesów prozdrowotnych w społeczeństwie.

Edukacja zdrowotna oprócz rozwijania alfabetyzmu zdrowotnego (ang. *health literacy*), koncentruje się na kształtowaniu zdolności krytycznego myślenia, analizy oraz oceny informacji dotyczących zdrowia. Proces ten szczególnie akcentuje umiejętność podejmowania trafnych decyzji zdrowotnych, zarówno w odniesieniu do własnych potrzeb, jak i potrzeb otoczenia oraz społeczności, w której uczniowie funkcjonują. Kluczowym elementem jest również podejmowanie działań profilaktycznych i naprawczych, z uwzględnieniem aspektów zdrowia publicznego i środowiskowego.

Wymagania ogólne podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmują rozumienie powiązań między różnymi aspektami zdrowia (fizycznego, psychicznego, społecznego i środowiskowego) oraz czynnikami wpływającymi na ich kształtowanie, rozwijanie umiejętności analizowania i wykorzystywania wiarygodnych oraz rzetelnych źródeł informacji dotyczących zdrowia, a także promowanie zdrowego stylu życia i odpowiedzialności za zdrowie publiczne. Uczniowie kształtują zdolność współpracy i zaangażowania w działania prozdrowotne w społeczności szkolnej i lokalnej, z uwzględnieniem szeroko pojmowanego zdrowia oraz praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy w życiu osobistym i społecznym na obecnym etapie życia oraz w przyszłości.

Przedmiot edukacja zdrowotna ma charakter interdyscyplinarny, integrując elementy nauk medycznych i nauk o zdrowiu oraz nauk społecznych, humanistycznych, przyrodniczych i ścisłych.”;

- 4) po części zatytułowanej „**Edukacja zdrowotna**” dodaje się część zatytułowaną „**Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne**” w brzmieniu:

### **„Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne**

Zdrowie seksualne stanowi integralną część holistycznie rozumianego zdrowia człowieka i jest ściśle powiązane z jego wymiarem fizycznym, psychicznym, społecznym i środowiskowym. Na etapie szkoły ponadpodstawowej edukacja w tym zakresie wspiera młode osoby w świadomym i odpowiedzialnym kształtowaniu własnego zdrowia seksualnego, rozumieniu i akceptacji procesów zachodzących w organizmie na różnych etapach życia oraz rozwijaniu dojrzałej postawy wobec własnej seksualności.

Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne wzmacnia także kompetencje w zakresie budowania relacji opartych na szacunku, godności, miłości, odpowiedzialności i wzajemnym zrozumieniu, a także przygotowuje do świadomego pełnienia ról społecznych, w szczególności partnera, małżonka i rodzica.

Istotnym elementem kształcenia jest rozwijanie umiejętności krytycznego korzystania z wiedzy opartej na dowodach naukowych, w tym oceny wiarygodności informacji oraz podejmowania świadomych i odpowiedzialnych decyzji, również w środowisku cyfrowym. Edukacja w zakresie zdrowia seksualnego sprzyja kształtowaniu postaw prozdrowotnych, wzmacnia poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własne wybory oraz wspiera troskę o dobrostan własny i innych.”;

- 5) część zatytułowana „**Edukacja zdrowotna**” otrzymuje brzmienie:

#### **„EDUKACJA ZDROWOTNA ZAKRES PODSTAWOWY**

##### **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. Krytyczne korzystanie z wiedzy opartej na dowodach naukowych, w tym rozpoznawanie dezinformacji oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji w środowisku cyfrowym i społecznym.

Ze względu na cele edukacji zdrowotnej, zwłaszcza związane z całościową dbałością o zdrowie i budowaniem potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia, szczególnie istotne jest kształcenie i rozwijanie następujących umiejętności, tj.:

- 1) realizowanie działań wpływających na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia;
- 2) rozpoznawanie sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu, w tym wynikających z degradacji środowiska naturalnego i zmiany klimatu, oraz reagowanie na nie;
- 3) budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych oraz podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych (w rodzinie i otoczeniu) oraz kształtowanie postawy szacunku wobec środowiska naturalnego;
- 4) promowanie w swoim otoczeniu postaw opartych na zdrowym stylu życia;
- 5) monitorowanie aktualnego stanu zdrowia;
- 6) poszukiwanie, weryfikowanie i analizowanie informacji w zakresie własnego zdrowia i czynników na nie wpływających.

### **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności**

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmuje dziewięć działów, które odzwierciedlają poszczególne sfery funkcjonowania człowieka.

W dziale I wskazano zagadnienia dotyczące wartości i postaw kształtowanych u uczniów podczas realizacji wymagań szczegółowych zawartych w działach II–IX. Prezentowane w dziale I pojęcia przedstawiają perspektywę filozoficzno-antropologiczną i stanowią istotę naszej kultury, mają sens powszechny i nieredukowalny, a także wyrażają się przez przyjętą osobistą hierarchię wartości oraz w kształtowanych na niej postawach. Zagadnienie wartości i postaw stanowi fundament, na bazie którego są formułowane pozostałe wymagania szczegółowe w poszczególnych działach. Zdrowie jest definiowane jako wartość międzypokoleniowa i międzykulturowa. Godność i szacunek stanowią podstawę budowania relacji międzyludzkich, w szczególności w odniesieniu do zdrowia psychicznego i społecznego. Postawy prospołeczne i altruistyczne oraz kultura wolontariatu pozwalają wyeksponować potencjał możliwych oddziaływań dla dobra wspólnego.

#### **I. Wartości i postawy.**

Pytanie wiodące: Jak kształtować postawę wolną od uprzedzeń w relacjach międzyludzkich oraz promować kulturę wolontariatu?

Uczeń:

- 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 niesamodzielnych, i uczestniczy w tych działaniach.

## II. Zdrowie fizyczne.

Pytanie wiodące: W jaki sposób przygotować się do dorosłego życia w zdrowiu?

Uczeń:

- 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 stomatologiczna oraz jakie jest znaczenie stanu jamy ustnej dla zdrowia całego organizmu;
- 5) 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;

- 6) wyjaśnia, na czym polega profilaktyka onkologiczna; wymienia programy profilaktyczne w onkologii realizowane w Polsce; wymienia najczęstsze nowotwory; uzasadnia, dlaczego wczesne wykrycie choroby jest ważne;
- 7) uzasadnia, dlaczego trzeba badać skórę i oceniać znamiona; regularnie wykonuje ocenę skóry;
- 8) opisuje, jak przebiega samobadanie piersi i jąder; regularnie wykonuje samobadanie piersi lub jąder;
- 9) 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 zakresie;
- 10) 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;
- 11) omawia normy wskaźnika masy ciała (BMI) i obwodu talii; oblicza wskaźnik masy ciała (BMI) i mierzy obwód talii oraz interpretuje wynik.

Wymagania do wyboru. Uczeń:

- 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.

Pytanie wiodące: Jak podejmować aktywność fizyczną w trakcie całego życia oraz świadomie przeciwdziałać sedentarnemu stylowi życia (bezczynności ruchowej), z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb biologicznych i psychospołecznych pojawiających się na różnych etapach życia?

Uczeń:

- 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 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.

Pytanie wiodące: Jak stosować racjonalną dietę przez całe życie i świadomie dokonywać zdrowych wyborów żywieniowych?

Uczeń:

- 1) planuje posiłki na podstawie różnych diet (np. diety planetarnej, wegetariańskiej, wegańskiej, śródziemnomorskiej, bezglutenowej), 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.

#### V. Zdrowie psychiczne.

Pytanie wiodące: Jak rozwijać przez całe życie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny?

Uczeń:

- 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 oraz 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 do wyboru. Uczeń:

- 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 podstawowe nurty psychoterapeutyczne (np. poznawczo-behawioralny, psychodynamiczny, systemowy, humanistyczny, integracyjny);
- 4) wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony zdrowia psychicznego.

## VI. Zdrowie społeczne.

Pytanie wiodące: Jak przygotować się do wyzwań związanych z dorosłością i podejmowaniem decyzji dotyczących życia rodzinnego, zawodowego i społecznego?

Uczeń:

- 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, rodziny, w tym rodziny wielodzietnej; omawia 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, rodzinnej, partnerskiej, i sposoby dbania o nią; odróżnia zachowania prawidłowe od przemocowych w relacjach, w tym wymienia cechy przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej.

Wymagania do wyboru. Uczeń:

- 1) z szacunkiem formułuje komunikaty dotyczące decyzji innych osób związane z życiem rodzinnym, partnerskim i rodzicielskim, w tym dotyczące decyzji o związku formalnym, nieformalnym, niepozostawaniu 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 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. Zdrowie środowiskowe.

Pytanie wiodące: Jakie są powiązania między zdrowiem środowiskowym a zdrowiem publicznym i indywidualnym?

Uczeń:

- 1) rozpoznaje dezinformację dotyczącą zmian klimatu oraz ich wpływu na zdrowie;
- 2) rozpoznaje wiarygodne i rzetelne źródła informacji na temat zmian klimatu oraz ich wpływu na zdrowie.

Wymagania do wyboru. Uczeń:

- 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.

## VIII. Internet i profilaktyka uzależnień.

Pytanie wiodące: Jak bezpiecznie korzystać z Internetu oraz reagować na objawy uzależnienia fizycznego i behawioralnego?

Uczeń:

- 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 do wyboru. Uczeń:

- 1) 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 pomijania informacji z Internetu (JOMO).

#### IX. System ochrony zdrowia.

Pytanie wiodące: Jak świadomie korzystać z systemu ochrony zdrowia w Polsce?

Uczeń:

- 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 oraz 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 do wyboru. Uczeń:

- 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.

W ramach zajęć edukacji zdrowotnej uczniowie zdobywają doświadczenia edukacyjne, które wspierają ich rozwój fizyczny, psychiczny, społeczny i osobisty oraz budują poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własne zdrowie. Doświadczenia edukacyjne mają charakter praktyczny, wzmacniają kompetencje przekrojowe oraz rozwijają umiejętności organizacyjne, komunikacyjne i współpracę. Uczeń realizuje w każdym roku szkolnym przynajmniej 1 doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub z nauczycielem. Doświadczenia edukacyjne mogą być realizowane w formie:

- 1) zorganizowania międzypokoleniowego pikniku rekreacyjnego;
- 2) wyjścia edukacyjnego do pobliskiego ekologicznego gospodarstwa rolnego i wspólnego przygotowania posiłku z uprawianej tam żywności;
- 3) wizyty w domu seniora i uczestnictwa w zajęciach integracyjnych;
- 4) wizyty w gabinecie lekarskim, stacji sanitarno-epidemiologicznej lub w formie spotkania z przedstawicielem zawodu związanego ze zdrowiem człowieka;
- 5) zorganizowania szkolnego dnia sportu;
- 6) przygotowania i przeprowadzenia zajęć na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego przez uczniów starszych klas dla uczniów młodszych klas;
- 7) zorganizowania klasowej wycieczki rowerowej lub uczestnictwa w programach popularyzujących rower jako środek transportu do szkoły;

- 8) nakręcenia filmiku edukacyjnego na temat wybranego zagadnienia dotyczącego zdrowia;
- 9) wizyty w klubie gospodyń wiejskich i udziału we wspólnych aktywnościach;
- 10) wyjścia do sklepu spożywczego, w tym analizowania etykiet wybranych rodzajów produktów spożywczych, a następnie przeprowadzenia dyskusji w klasie na temat świadomych wyborów konsumenckich;
- 11) przeprowadzenia przez uczniów ankiety wśród członków ich rodzin i lokalnego środowiska na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego, a następnie analizy i prezentacji wyników zebranych przez wszystkich uczniów;
- 12) zorganizowania wydarzeń z cyklu „Lepiej zapobiegać niż leczyć” oraz „Z chorobą da się żyć” – spotkań z udziałem krajowych autorytetów i lokalnych celebrytów lub „ludzi sukcesu”, którzy promują zdrowy styl życia, a także tych żyjących z chorobą przewlekłą;
- 13) wizyty w lokalnej instytucji zajmującej się wspieraniem ludzi chorych;
- 14) wizyty w instytucji organizującej wolontariat promujący zachowania prozdrowotne, związany z szeroko pojętym zdrowiem;
- 15) wizyty w podmiotach systemu szkolnictwa wyższego i nauki, o których mowa w art. 7 ust. 1 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2024 r. poz. 1571, z późn. zm.<sup>4)</sup>), prowadzących badania naukowe i prace rozwojowe związane z profilaktyką zdrowotną i leczeniem;
- 16) projektów związanych z rewitalizacją terenów zielonych, takich jak sadzenie roślin na terenie szkoły;
- 17) wizyty w medycznym laboratorium diagnostycznym;
- 18) zorganizowania rozmowy z prawnikiem na temat jednego z wybranych zagadnień prawnych ujętych w podstawie programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna;
- 19) innego działania ustalonego z nauczycielem.

### **Warunki i sposób realizacji**

Przedmiot edukacja zdrowotna pozwala uczniom na zdobywanie wiedzy i rozwijanie umiejętności, które mają realne zastosowanie w ich codziennym życiu i które wpływają

---

<sup>4)</sup> Zmiany tekstu jednolitego wymienionej ustawy zostały ogłoszone w Dz. U z 2024 r. poz. 1871 i 1897, z 2025 r. poz. 619, 620, 621, 621, 1162, 1794, 1837 i 1864 oraz z 2026 r. poz. 187, 203, 328, 370, 635 i 637.

na ich świadome decyzje dotyczące zdrowia. Nauczyciel w tym procesie odgrywa rolę przewodnika i mentora, który współpracuje z uczniami, wspiera ich w kształtowaniu postaw, wartości i nawyków sprzyjających dbałości o zdrowie.

Zadaniem nauczyciela jest również inspirowanie uczniów do podejmowania świadomych i odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia – zarówno własnego, jak i otoczenia.

Wymagania szczegółowe w podstawie programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmują dziewięć działań, których realizacja powinna uwzględniać całościowe podejście, a proces nauczania musi być spójny. Nauczyciel powinien zaplanować odpowiednią liczbę godzin dla każdego działu, proporcjonalnie do wymagań szczegółowych i potrzeb uczniów.

W niektórych aspektach podstawa programowa daje nauczycielom możliwość dostosowania wymagań i formy zajęć do potrzeb i możliwości edukacyjnych uczniów, zaplecza organizacyjnego i lokalowego szkoły oraz specyfiki środowiska lokalnego. Należy mieć na uwadze, że nie jest możliwe szczegółowe omówienie pełnego katalogu chorób i dolegliwości zdrowotnych oraz wszystkich zagrożeń dla zdrowia występujących na różnych etapach życia. W związku z tym przedmiot ten powinien koncentrować się na aktywizacji uczniów w kierunku całościowej dbałości o zdrowie i zdrowego stylu życia, działań profilaktycznych, wzbudzania empatii względem osób chorych przewlekle i osób z niepełnosprawnościami, umiejętności poszukiwania wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji dotyczących zdrowia oraz świadomego korzystania z systemu opieki zdrowotnej. Warto pamiętać, że nie jest też możliwe wskazanie najlepszego dla wszystkich modelu budowania, utrzymania i zmiany zachowań zdrowotnych, dlatego w tym zakresie podstawa programowa zostawia nauczycielowi swobodę co do jego własnej koncepcji realizacji celów określonych dla edukacji zdrowotnej.

Ze względu na cele edukacji zdrowotnej, w szczególności rozwijanie kompetencji związanych z całościową dbałością o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia, przedmiot powinien mieć charakter praktyczny oraz wykorzystywać nowoczesne, aktywizujące metody nauczania. Konieczne jest przekazanie uczniom wiedzy na temat wybranych zagadnień (np. symptomów chorób). Jednak do realizacji edukacji zdrowotnej rekomendowana jest metoda projektu, w szczególności w zakresie wymagań szczegółowych dotyczących aktywności fizycznej i odżywiania, zdrowia środowiskowego oraz budowania postaw i relacji społecznych. Z jednej strony wzmocni to samodzielność i odpowiedzialność uczniów za wdrażanie

zachowań prozdrowotnych i unikanie zachowań ryzykownych, a z drugiej strony stworzy im warunki do indywidualnego kierowania procesem uczenia się.

Rekomendowane jest też wykorzystanie aktywnych form pracy z młodzieżą pozwalających na pogłębienie tematu, pracę warsztatową czy podzielenie się własnymi przemyśleniami.

W celu realizacji edukacji zdrowotnej szkoła powinna stworzyć uczniom warunki do odpowiedniego kształtowania umiejętności i postaw, m.in. przez możliwość uczestniczenia w dyskusjach, swobodnego wypowiedzania się, dzielenia własnymi doświadczeniami i opiniami. Zajęcia powinny być prowadzone w atmosferze wzajemnego szacunku, poczucia bezpieczeństwa, empatii, rozumienia różnych światopoglądowych i rozwojowych oraz potencjalnych ograniczeń psychofizycznych. Szczególną wrażliwość nauczyciel powinien wykazać w realizacji bloków dotyczących dojrzewania płciowego i zdrowia psychicznego. W tworzeniu scenariuszy zajęć należy dobrać materiały oparte na dowodach naukowych.

Mając na uwadze specyfikę poszczególnych obszarów edukacji zdrowotnej, wartościowe będzie zapraszanie specjalistów, np. pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania lub higienistki szkolnej, lekarzy, fizjoterapeutów, prawników, terapeutów, dietetyków, specjalistów zdrowia publicznego, diagnostów laboratoryjnych, farmaceutów oraz specjalistów w zakresie ochrony przyrody i klimatu.

Ze względu na potrzebę kształtowania nawyku regularnej aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania zaleca się realizację wymagań szczegółowych z działów dotyczących regularnej aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania w formie semestralnych projektów tematycznych. Projekty powinny obejmować zajęcia wprowadzające, ustalenie zadań na cały semestr oraz ich weryfikację na zakończenie. Wykonywanie zadań powinno być wspierane korzystaniem z nowoczesnych technologii (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych) oraz dzienniczków aktywności fizycznej czy zdrowego odżywiania.

Interdyscyplinarny charakter edukacji zdrowotnej wymaga współpracy z nauczycielami innych przedmiotów obejmujących treści zbliżone do problematyki edukacji zdrowotnej lub z nią związane (m.in. biologii, wychowania fizycznego, chemii, edukacji dla bezpieczeństwa) oraz współpracy z psychologiem szkolnym, pedagogiem szkolnym, pielęgniarką środowiska nauczania i wychowania lub higienistką szkolną.

Z perspektywy podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna ważne jest także kształtowanie kompetencji związanych z empatią, asertywnością, wyszukiwaniem, weryfikowaniem i prezentowaniem informacji, a takie umiejętności są uwzględnione w wymaganiach szczegółowych w podstawie programowej w zakresie przedmiotu język polski (tj. kształtowanie dojrzałości intelektualnej, emocjonalnej i moralnej uczniów, kształcenie językowe i tworzenie wypowiedzi itp.).”;

- 6) po części zatytułowanej „**EDUKACJA ZDROWOTNA**” dodaje się część zatytułowaną „**EDUKACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE**” w brzmieniu:

### **„EDUKACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE**

#### **ZAKRES PODSTAWOWY**

##### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

1. Rozumienie roli szeroko rozumianej seksualności dla całości zdrowia i funkcjonowania człowieka.
2. Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, bezpieczeństwa, szacunku, odpowiedzialności i miłości na wszystkich etapach życia.
3. Rozumienie zagrożeń związanych z obszarem seksualności i umiejętność przeciwdziałania im, reakcji na nie, pomocy innym i szukania wsparcia.
4. Korzystanie z wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, także w środowisku cyfrowym i społecznym.

##### **Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności**

Wymagania szczegółowe przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne w szkole ponadpodstawowej stanowią pogłębienie i rozwinięcie zagadnień wprowadzonych na wcześniejszym etapie edukacyjnym. Koncentrują się na kształtowaniu dojrzałej, odpowiedzialnej i świadomej postawy wobec zdrowia seksualnego, uwzględniającej jego znaczenie dla dobrostanu jednostki oraz jakości relacji społecznych. Obejmują zarówno wymiar poznawczy, jak i praktyczny, rozwijając umiejętności analizy informacji, podejmowania decyzji oraz dbania o zdrowie własne i innych.

Zagadnienia zostały uporządkowane według lat nauczania przedmiotu, z uwzględnieniem stopniowego rozwoju kompetencji uczniów, od pogłębionej analizy informacji i podejmowania odpowiedzialnych decyzji, po rozumienie złożonych zagadnień związanych z relacjami, zdrowiem, płodnością, małżeństwem i rodziną.

W pierwszym roku nauczania – uczeń:

- 1) dokonuje pogłębionej analizy informacji dotyczących zdrowia seksualnego, weryfikuje ich rzetelność oraz wykorzystuje je do podejmowania świadomych i odpowiedzialnych decyzji w różnych obszarach i fazach życia;
- 2) omawia profilaktykę infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową; wymienia miejsca, w których można wykonać testy i badania;
- 3) omawia metody antykoncepcji, mechanizm ich działania i kryteria wyboru odpowiedniej metody; rozumie istotę świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do rodzicielstwa.

W drugim roku nauczania – uczeń:

- 1) wymienia czynniki wpływające na płodność człowieka i sposoby dbania o nią; omawia zjawisko niepłodności, określa jej możliwe przyczyny, w tym związane ze stylem życia, a także omawia jej skutki i metody leczenia;
- 2) omawia kwestie związane ze świadomym i odpowiedzialnym rodzicielstwem, ciążą, porodem, położeniem, karmieniem i opieką nad niemowlęciem oraz ich wpływ na zdrowie i rozwój człowieka; omawia rolę wsparcia dla osób oczekujących na dziecko, sposób organizacji opieki okołoporodowej i prawa kobiet w tym zakresie; wyjaśnia pojęcia: poronienie, aborcja;
- 3) wymienia i charakteryzuje czynniki wpływające na trwałość związku; rozumie rolę szacunku, odpowiedzialności, miłości i komunikacji dla budowania i utrzymania zdrowych oraz bezpiecznych relacji; wskazuje źródła wsparcia i wie, gdzie można szukać pomocy w przypadku trudności w relacjach oraz problemów związanych ze zdrowiem seksualnym.

## **Warunki i sposób realizacji**

Ze względu na cele przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne nauczyciel prowadzący te zajęcia powinien wykorzystywać nowoczesne, aktywizujące metody nauczania, które pozwolą na pogłębienie tematu, pracę warsztatową czy dzielenie się własnymi przemyśleniami. Z tego powodu najlepiej sprawdzą się następujące metody i techniki pracy: praca w grupach, burza mózgów, metaplan, dyskusja, różne formy debat, metoda studiów przypadku i drama. Warto zachęcać uczniów do samodzielnego poszukiwania informacji ze szczególną uwagą na krytyczną ocenę jakości źródeł i korzystanie z danych opartych na dowodach naukowych.

Szczególnie ważne jest także, aby zadbać o atmosferę na tych zajęciach, tj. poczucie bezpieczeństwa, otwartość, szacunek dla każdego człowieka. Poruszając tematy związane z tą wrażliwą sferą ludzkiego funkcjonowania nauczyciel powinien pamiętać o wadze odpowiedniego słownictwa, ustalenia zasad pracy z grupą, dobrego samopoczucia każdego ucznia. Nauczyciel powinien być także świadomy tego, że swoim zachowaniem modeluje postawy uczniów, dlatego tak ważna będzie jego postawa otwartości, szacunku, poszanowania dla ludzkiej różnorodności, asertywności, samoświadomości i opieranie swojej wiedzy na rzetelnych źródłach. Rozmawiając o kwestiach związanych z przyszłymi decyzjami uczniów, nauczyciel powinien wskazywać na kwestie związane ze zdrowiem, bezpieczeństwem, szczęściem, etyką, odpowiedzialnością za siebie oraz innych, pamiętając jednak o tym, że nie istnieje jedna, najlepsza ścieżka życia dla każdej osoby.

Pomocne może być też przygotowanie listy osób, miejsc i instytucji, w których potrzebujący uczeń może uzyskać odpowiednią pomoc (np. w rodzinie, u bliskich i specjalistów pracujących w szkole).”.

**§ 2.** Podstawę programową kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego i technikum, określoną w załączniku nr 1 do rozporządzenia zmienianego w § 1, w brzmieniu nadanym niniejszym rozporządzeniem, w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna i przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne stosuje się, począwszy od roku szkolnego 2026/2027, w stosunku do uczniów klas I–III liceum ogólnokształcącego i klas I–III technikum.

**§ 3.** Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 września 2026 r.

**MINISTER EDUKACJI**

Za zgodność pod względem

prawnym, legislacyjnym i redakcyjnym

2)1) Sposób nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne określają przepisy wydane na podstawie art. 4 ust. 2 ustawy z dnia 7 stycznia 1993 r. o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży (Dz. U. z 2022 r. poz. 1575).”;

Andrzej Barański

Dyrektor

/ – podpisano cyfrowo/