

Korzystasz z programu ORE?

Mapa pokrycia tematycznego

LICEUM • TECHNIKUM • BRANŻOWA SZKOŁA I STOPNIA

Mapa pokazuje, które fragmenty przykładowego programu ORE można wesprzeć 16 gotowymi scenariuszami „Zdrowie w praktyce” dla szkół ponadpodstawowych.

Materiały „Zdrowie w praktyce” są niezależnym opracowaniem. Mapa pokazuje zgodność i możliwość doboru materiałów na poziomie treści i wymagań - nie oznacza autorstwa, zatwierdzenia ani rekomendacji ORE.

Zdrowa Lekcja • 2026/2027

Jak korzystać z tej mapy?

1 Sprawdź ORE

W programie ORE znajdź dział i numer wymagania przypisany do aktualnie realizowanego tematu.

2 Odszukaj odpowiednik

W tabeli znajdź ten sam dział i wymaganie. Wskazane numery prowadzą do scenariuszy „Zdrowie w praktyce”.

3 Dobierz do klasy

Scenariusz jest materiałem dydaktycznym. Możesz zmienić kolejność, skrócić ćwiczenie lub dopasować język i poziom wsparcia do swojej klasy.

Ważne: tematy nie muszą być ułożone 1:1. Pakiet ponadpodstawowy obejmuje 16 gotowych scenariuszy, a nie cały 58-godzinny program ORE. Dlatego mapa pokazuje dokładnie te fragmenty programu ORE, które można wesprzeć tym konkretnym pakietem.

Co oznaczają skróty w mapie?

Skróty WP, ZF, AF itd. są roboczymi oznaczeniami użytymi w programie „Zdrowie w praktyce”. ORE posługuje się nazwą działu i numerem wymagania. W tabelach poniżej zapisuję oba sposoby, np. **ZF4 = Dział II. Zdrowie fizyczne, wymaganie 4).**

Numer scenariusza, np. **V/14**, oznacza: klasa V, lekcja 14 w pakiecie „Zdrowie w praktyce”.

Liceum i technikum - 16 scenariuszy

Pakiet obejmuje lekcje 1-16 programu „Zdrowie w praktyce”. Najmocniej wspiera początkowe obszary ORE: wartości i postawy oraz zdrowie fizyczne. Ostatni scenariusz (choroby zakaźne i podróżowanie) odpowiada wymaganiu, które w ORE pojawia się później - dlatego kolejność nie jest 1:1.

Nr	Scenariusz „Zdrowie w praktyce”	Wymagania	ORE - odpowiadające lekcje	Dlaczego pasuje
1	Edukacja zdrowotna: kontrakt, cele i alfabetyzm zdrowotny	WP1; ZF1	ORE 1: Godność i szacunek wobec człowieka – dlaczego różnorodność jest wartością, a dyskryminacja jest sprzeczna z prawami człowieka; ORE 5: Edukacja zdrowotna i wiarygodne źródła informacji o zdrowiu – dlaczego są ważne na każdym etapie życia	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
2	Zdrowie przez całe życie: styl życia, zasoby i czynniki ryzyka	ZF2	ORE 6: Styl życia a zdrowie – jak wybory wpływają na kondycję fizyczną przez całe życie	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
3	Godność, szacunek i przeciwdziałanie dyskryminacji	WP1	ORE 1: Godność i szacunek wobec człowieka – dlaczego różnorodność jest wartością, a dyskryminacja jest sprzeczna z prawami człowieka	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
4	Zdrowie jako dobro wspólne: postawy prospołeczne i nauka	WP2	ORE 2: Zdrowie i odpowiedzialność – jak promować postawy prospołeczne i wspierać działania na rzecz zrównoważonego rozwoju oraz badań naukowych w obszarze zdrowia	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
5	Altruizm, krwiodawstwo, dawstwo szpiku i narządów	WP3; ZF9	ORE 3: Altruizm w ochronie zdrowia – znaczenie dawstwa komórek, dawstwa szpiku i honorowego oddawania krwi; ORE 41: Transplantologia i dawstwo – zasady, rodzaje zgody i rola bliskich	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
6	Wolontariat dla zdrowia: od pomysłu do odpowiedzialnego działania	WP4	ORE 4: Wolontariat dla zdrowia – pomoc seniorom, osobom z niepełnosprawnościami i osobom niesamodzielnym	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
7	Badania diagnostyczne i profilaktyczne: co, kiedy i dlaczego?	ZF3	ORE 7: Badania diagnostyczne i profilaktyczne – dlaczego są ważne na każdym etapie życia	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
8	Zdrowa jama ustna – zdrowy organizm	ZF4	ORE 8: Zdrowy uśmiech – jak dbać o jamę ustną i dlaczego ma to znaczenie dla całego organizmu?	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.

Nr	Scenariusz „Zdrowie w praktyce”	Wymagania	ORE - odpowiadające lekcje	Dlaczego pasuje
9	Serce pod kontrolą: profilaktyka i pomiar ciśnienia	ZF5	ORE 9: Profilaktyka kardiologiczna – jak dbać o serce przez całe życie	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
10	Profilaktyka onkologiczna: ryzyko, badania, wczesne wykrywanie	ZF6	ORE 10: Profilaktyka onkologiczna – jak zapobiegać nowotworom i dlaczego wczesne wykrycie ratuje życie	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
11	Skóra i znamiona: odpowiedzialna samokontrola	ZF7	ORE 11: Samokontrola w profilaktyce zdrowia – badanie skóry, samobadanie piersi i jąder	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
12	Samobadanie piersi i jąder – wiedza, procedura, granice prywatności	ZF8	ORE 11: Samokontrola w profilaktyce zdrowia – badanie skóry, samobadanie piersi i jąder	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
13	Nadwaga, otyłość i zespół metaboliczny bez stygmatyzacji	ZF10	ORE 12: Profilaktyka nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego – wpływ masy ciała na zdrowie	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
14	BMI i obwód talii: użyteczne wskaźniki i ich ograniczenia	ZF11	ORE 12: Profilaktyka nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego – wpływ masy ciała na zdrowie	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
15	Antybiotyki: kiedy pomagają, a kiedy szkodzą?	ZF12	ORE 13: Antybiotyki – kiedy pomagają, a kiedy mogą szkodzić? Jak zapobiegać antybiotykooporności?	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
16	Choroby zakaźne i bezpieczne podróżowanie	ZF-W1	ORE 42: Profilaktyka chorób zakaźnych	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.

Branżowa szkoła I stopnia - 16 scenariuszy

Pakiet branżowy realizuje ten sam rdzeń wymagań, ale przykłady są osadzone bliżej codzienności ucznia i przyszłego środowiska pracy. Mapa do ORE jest więc analogiczna, choć tytuły scenariuszy są częściowo zmodyfikowane.

Nr	Scenariusz „Zdrowie w praktyce”	Wymagania	ORE - odpowiadające lekcje	Dlaczego pasuje
1	Edukacja zdrowotna: kontrakt, cele i alfabetyzm zdrowotny	WP1; ZF1	ORE 1: Godność i szacunek wobec człowieka – dlaczego różnorodność jest wartością, a dyskryminacja jest sprzeczna z prawami człowieka; ORE 5: Edukacja zdrowotna i wiarygodne źródła informacji o zdrowiu – dlaczego są ważne na każdym etapie życia	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
2	Zdrowie przez całe życie i w pracy: zasoby oraz czynniki ryzyka	ZF2	ORE 6: Styl życia a zdrowie – jak wybory wpływają na kondycję fizyczną przez całe życie	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
3	Godność, szacunek i przeciwdziałanie dyskryminacji	WP1	ORE 1: Godność i szacunek wobec człowieka – dlaczego różnorodność jest wartością, a dyskryminacja jest sprzeczna z prawami człowieka	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
4	Zdrowie jako dobro wspólne: postawy prospołeczne i nauka	WP2	ORE 2: Zdrowie i odpowiedzialność – jak promować postawy prospołeczne i wspierać działania na rzecz zrównoważonego rozwoju oraz badań naukowych w obszarze zdrowia	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
5	Altruizm, krwiodawstwo, dawstwo szpiku i narządów	WP3; ZF9	ORE 3: Altruizm w ochronie zdrowia – znaczenie dawstwa komórek, dawstwa szpiku i honorowego oddawania krwi; ORE 41: Transplantologia i dawstwo – zasady, rodzaje zgody i rola bliskich	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
6	Wolontariat dla zdrowia: od pomysłu do odpowiedzialnego działania	WP4	ORE 4: Wolontariat dla zdrowia – pomoc seniorom, osobom z niepełnosprawnościami i osobom niesamodzielnym	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
7	Profilaktyka zdrowotna młodego pracownika	ZF3	ORE 7: Badania diagnostyczne i profilaktyczne – dlaczego są ważne na każdym etapie życia	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
8	Zdrowa jama ustna – zdrowy organizm	ZF4	ORE 8: Zdrowy uśmiech – jak dbać o jamę ustną i dlaczego ma to znaczenie dla całego organizmu?	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.

Nr	Scenariusz „Zdrowie w praktyce”	Wymagania	ORE - odpowiadające lekcje	Dlaczego pasuje
9	Serce pod kontrolą: profilaktyka i pomiar ciśnienia	ZF5	ORE 9: Profilaktyka kardiologiczna – jak dbać o serce przez całe życie	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
10	Profilaktyka chorób nowotworowych – badania, czujność i wiarygodna informacja	ZF6	ORE 10: Profilaktyka onkologiczna – jak zapobiegać nowotworom i dlaczego wczesne wykrycie ratuje życie	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
11	Skóra i znamiona: odpowiedzialna samokontrola	ZF7	ORE 11: Samokontrola w profilaktyce zdrowia – badanie skóry, samobadanie piersi i jąder	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
12	Samobadanie piersi i jąder – wiedza, procedura, granice prywatności	ZF8	ORE 11: Samokontrola w profilaktyce zdrowia – badanie skóry, samobadanie piersi i jąder	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
13	Nadwaga, otyłość i zespół metaboliczny bez stygmatyzacji	ZF10	ORE 12: Profilaktyka nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego – wpływ masy ciała na zdrowie	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
14	BMI i obwód talii: użyteczne wskaźniki i ich ograniczenia	ZF11	ORE 12: Profilaktyka nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego – wpływ masy ciała na zdrowie	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
15	Antybiotyki: kiedy pomagają, a kiedy szkodzą?	ZF12	ORE 13: Antybiotyki – kiedy pomagają, a kiedy mogą szkodzić? Jak zapobiegać antybiotykooporności?	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.
16	Choroby zakaźne i przygotowanie zdrowotne do podróży	ZF-W1	ORE 42: Profilaktyka chorób zakaźnych	To samo wymaganie podstawy programowej; inny tytuł i układ dydaktyczny.

Źródła i ważna informacja

To nie jest publikacja ORE. Materiały „Zdrowie w praktyce” są niezależnym opracowaniem. Mapa została przygotowana wyłącznie po to, aby ułatwić nauczycielowi dobór scenariuszy do treści realizowanych na podstawie przykładowego programu ORE. Nie oznacza zatwierdzenia, certyfikacji ani rekomendacji przez ORE.

- Ośrodek Rozwoju Edukacji, „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole ponadpodstawowej - ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, wyd. 2, Warszawa 2026, ISBN 978-83-68584-69-1.
- Magdalena Juskiewicz, „Zdrowie w praktyce. Program nauczania edukacji zdrowotnej dla liceum ogólnokształcącego i technikum”, wyd. I, 2026, ISBN 978-83-982756-0-6.
- Magdalena Juskiewicz, „Zdrowie w praktyce. Program nauczania edukacji zdrowotnej dla branżowej szkoły I stopnia”, wyd. I, 2026, ISBN 978-83-982756-1-3.

Oficjalna strona programu ORE: ore.edu.pl - [Przykładowy program nauczania edukacji zdrowotnej](#)

Mapa opracowana na podstawie wersji dokumentów dostępnych i sprawdzonych: 15 sierpnia 2026 r.