

Korzystasz z programu ORE?

Mapa pokrycia tematycznego

SZKOŁA PODSTAWOWA • KLASY IV-VIII

Jeśli korzystasz z przykładowego programu ORE, ta mapa pozwala szybko odnaleźć scenariusze „Zdrowie w praktyce” odpowiadające aktualnie realizowanemu działowi i wymaganiu.

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. ORE i „Zdrowie w praktyce” porządkują te same wymagania w odmienny sposób. W szkole podstawowej część treści może występować w innym roczniku. Jeśli realizujesz program ORE, dobierasz scenariusz do treści przewidzianej w ORE i - gdy jest to potrzebne - dostosowujesz poziom materiału do danej klasy.

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”.

KLASY IV-VI

W programie ORE treści dla klas IV-VI są rozłożone pomiędzy poszczególne roczniki według autorskiego układu ORE. Poniżej pokazano, gdzie te same wymagania znajdują się w scenariuszach „Zdrowie w praktyce”.

Dział I. Wartości i postawy

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział I, wymaganie 1)	WP1	zdrowie jako wartość na kolejnych etapach życia	IV/1, IV/2, V/1
Dział I, wymaganie 2)	WP2	zdrowie jako zasób indywidualny, społeczny i środowiskowy	IV/1, IV/2, IV/32, V/1, VI/1
Dział I, wymaganie 3)	WP3	troska i odpowiedzialność za własne zdrowie	IV/3, IV/22, VI/1, VI/32
Dział I, wymaganie 4)	WP4	szacunek wobec siebie i innych, poczucie własnej wartości, empatia, perspektywa drugiego człowieka oraz troska o świat przyrody i przyszłe pokolenia	IV/7, IV/28, IV/32, V/25, V/26, VI/16
Dział I, wymaganie 5)	WP5	optymizm życiowy sprzyjający zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem	IV/3, IV/25, IV/28

Dział II. Zdrowie fizyczne

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział II, wymaganie 1)	ZF1	pojęcie zdrowia, zdrowego stylu życia i wiarygodne źródła wiedzy	IV/4, V/3, V/12, VI/1, VI/5
Dział II, wymaganie 2)	ZF2	higiena osobista i zdrowie jamy ustnej	IV/5, IV/6, V/15
Dział II, wymaganie 3)	ZF3	nadwaga i otyłość oraz ich profilaktyka	IV/7, VI/6
Dział II, wymaganie 4)	ZF4	badania profilaktyczne, przesiewowe i grupy ryzyka	V/2, VI/2
Dział II, wymaganie 5)	ZF5	objawy mogące świadczyć o chorobie	IV/8, VI/3
Dział II, wymaganie 6)	ZF6	pomiar temperatury i rozumienie gorączki	IV/9
Dział II, wymaganie 7)	ZF7	znaczenie szczepień	V/3, VI/5
Dział II, wymaganie 8)	ZF8	przygotowanie do wizyty lekarskiej i stomatologicznej	IV/10, VI/3

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział II, wymaganie 9)	ZF9	pierwsza pomoc i sytuacje wymagające wezwania ratownictwa	VI/4, VI/5, VI/27, VI/4

Dział III. Aktywność fizyczna

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział III, wymaganie 1)	AF1	regularna, bezpieczna aktywność fizyczna i jej korzyści	IV/11, IV/12, V/7, VI/6, VI/7
Dział III, wymaganie 2)	AF2	promowanie aktywności i dążenie do zalecanego poziomu ruchu	IV/11, V/6, VI/7
Dział III, wymaganie 3)	AF3	miejsca i wydarzenia sprzyjające bezpiecznej aktywności	IV/32, V/7, VI/8
Dział III, wymaganie 4)	AF4	ograniczanie bezczynności ruchowej i aktywne przerwy	IV/13, V/8
Dział III, wymaganie 5)	AF5	relaksacja, oddech i ruch jako wsparcie w stresie	IV/15, VI/9
Dział III, wymaganie 6)	AF6	prawidłowa postawa ciała	IV/14, V/8
Dział III, wymaganie 7)	AF7	sen, relaksacja przed snem i wpływ ekranów	IV/16, V/9, VI/10

Dział IV. Odżywianie

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział IV, wymaganie 1)	OD1	talerz zdrowego żywienia, regularność i wielkość porcji	IV/17, V/10, VI/6, VI/11
Dział IV, wymaganie 2)	OD2	zdrowe nawadnianie i woda jako napój podstawowy	IV/18
Dział IV, wymaganie 3)	OD3	przygotowanie prostych zdrowych posiłków i profilaktyka próchnicy	IV/6, IV/19, V/10, V/11, VI/11
Dział IV, wymaganie 4)	OD4	uprawa roślin jadalnych i żywność roślinna	V/13
Dział IV, wymaganie 5)	OD5	etykiety, alergeny i wiarygodne aplikacje do analizy składu	IV/20, V/12, VI/12

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział IV, wymaganie 6)	OD6	świeżość, przechowywanie żywności i ograniczanie marnowania	IV/21, IV/22, VI/13

Dział V. Zdrowie psychiczne

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział V, wymaganie 1)	ZP1	zdrowie psychiczne oraz czynniki chroniące i ryzyka	VI/14
Dział V, wymaganie 2)	ZP2	rozpoznawanie emocji, konstruktywne radzenie sobie i pierwsza pomoc emocjonalna	IV/23, V/17, VI/15
Dział V, wymaganie 3)	ZP3	stres i konstruktywne sposoby reagowania	IV/15, IV/24, V/17, VI/9
Dział V, wymaganie 4)	ZP4	pozytywna samoocena i obraz siebie	IV/25, VI/16
Dział V, wymaganie 5)	ZP5	asertywność oraz odróżnianie jej od agresji i uległości	IV/26, V/22, V/31, VI/17
Dział V, wymaganie 6)	ZP6	przemoc, reagowanie i miejsca pomocy	V/23, VI/19
Dział V, wymaganie 7)	ZP7	zachowania autoagresywne, konsekwencje i pomoc	V/24, VI/20
Dział V, wymaganie 8)	ZP8	komunikacja werbalna i niewerbalna	IV/26, V/18, VI/18
Dział V, wymaganie 9)	ZP9	pomoc psychologiczna, psychoterapeutyczna i psychiatryczna	V/24, VI/15, VI/20, VI/21
Dział V, wymaganie 10)	ZP10	potrzeby osób neuroróżnorodnych, z niepełnosprawnościami i padaczką	V/25, V/26, V/27

Dział VI. Zdrowie społeczne

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział VI, wymaganie 1)	ZS1	koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie i miłość	V/19
Dział VI, wymaganie 2)	ZS2	funkcje i wartość rodziny	IV/27, V/20

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział VI, wymaganie 3)	ZS3	atmosfera w rodzinie oraz prawa i obowiązki	IV/27, VI/20, VI/18
Dział VI, wymaganie 4)	ZS4	dbanie o więzi rodzinne	IV/27, VI/21, VI/22
Dział VI, wymaganie 5)	ZS5	zmiany w rodzinie i radzenie sobie z nimi	VI/21, VI/22
Dział VI, wymaganie 6)	ZS6	granice osobiste, ochrona prawna i miejsca pomocy	VI/22, VI/23, VI/30

Dział VII. Dojrzewanie

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział VII, wymaganie 1)	DOJ1	zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne w dojrzewaniu	VI/14, VI/24
Dział VII, wymaganie 2)	DOJ2	zmiany mieszczące się w normie i wymagające konsultacji	VI/25
Dział VII, wymaganie 3)	DOJ3	higiena okresu dojrzewania	VI/15, VI/16, VI/26
Dział VII, wymaganie 4)	DOJ4	cykl miesięczkowy, funkcjonowanie i możliwe zaburzenia	VI/16, VI/27

Dział VIII. Zdrowie środowiskowe

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział VIII, wymaganie 1)	ZE1	wpływ środowiska, zanieczyszczeń i klimatu na zdrowie	IV/28, VI/28
Dział VIII, wymaganie 2)	ZE2	sprawdzanie jakości powietrza i działania ograniczające zanieczyszczenia	IV/29, VI/28
Dział VIII, wymaganie 3)	ZE3	kontakt z naturą oraz odpowiedzialność za zwierzęta i ekosystemy	IV/28
Dział VIII, wymaganie 4)	ZE4	hałas, pomiar natężenia i profilaktyka niedosłuchu	IV/29, VI/29
Dział VIII, wymaganie 5)	ZE5	działania proekologiczne wspierające zdrowie	IV/32, VI/13, VI/8

Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział IX, wymaganie 1)	IPU1	higiena cyfrowa i skutki nadużywania ekranów	IV/16, IV/30, V/28, V/32, VI/31
Dział IX, wymaganie 2)	IPU2	zagrożenia cyfrowe, AI i VR	IV/31, V/29, VI/30, VI/31
Dział IX, wymaganie 3)	IPU3	domowe zasady ekranowe	IV/30, V/28, V/32
Dział IX, wymaganie 4)	IPU4	zagrożenia związane z alkoholem, tytoniem i napojami energetyzującymi	V/30, VI/32
Dział IX, wymaganie 5)	IPU5	reagowanie i pomoc w zagrożeniach cyfrowych i związanych z substancjami	IV/31, V/29, V/31, VI/30
Dział IX, wymaganie 6)	IPU6	argumenty na rzecz stylu życia bez substancji psychoaktywnych	V/31, VI/32

KLASY VII-VIII

W klasach VII-VIII programy również mogą inaczej rozkładać treści między roczniki. Wskazania poniżej pozwalają dobrać materiał do działu i wymagania ORE, niezależnie od numeracji lekcji.

Dział I. Wartości i postawy

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział I, wymaganie 1)	WP1	godność człowieka jako wartość fundamentalna	VII/1, VIII/1
Dział I, wymaganie 2)	WP2	poszanowanie godności człowieka niezależnie od jego indywidualnych cech, stanu zdrowia lub niepełnosprawności	VII/1, VII/10, VIII/1
Dział I, wymaganie 3)	WP3	zdrowie jako wartość w różnych kulturach	VII/2, VIII/1
Dział I, wymaganie 4)	WP4	sprawczość w trosce o zdrowie i środowisko	VII/3, VIII/1, VIII/16
Dział I, wymaganie 5)	WP5	postawa prospołeczna, zdrowie publiczne i wolontariat	VII/2, VIII/1, VIII/16

Dział II. Zdrowie fizyczne

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział II, wymaganie 1)	ZF1	czynniki wpływające na zdrowie i osobista sprawczość	VII/3, VIII/2
Dział II, wymaganie 2)	ZF2	choroby zakaźne, drogi przenoszenia i objawy	VII/5, VII/6
Dział II, wymaganie 3)	ZF3	profilaktyka epidemiologiczna, epidemie i pandemie	VII/6
Dział II, wymaganie 4)	ZF4	szczepienia i rozpoznawanie dezinformacji	VII/7
Dział II, wymaganie 5)	ZF5	parametry zdrowia, styl życia i choroby cywilizacyjne	VII/4, VIII/2
Dział II, wymaganie 6)	ZF6	bariery dla osób z niepełnosprawnościami i dostępność	VII/10, VIII/3

Dział III. Aktywność fizyczna

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział III, wymaganie 1)	AF1	promowanie aktywności i organizowanie wydarzeń	VII/11, VIII/4, VIII/16
Dział III, wymaganie 2)	AF2	planowanie i monitorowanie dobowej aktywności, wypoczynku i snu	VII/12, VIII/4
Dział III, wymaganie 3)	AF3	ćwiczenia posturalne, bóle pleców i mięśnie dna miednicy	VII/13, VIII/5
Dział III, wymaganie 4)	AF4	zastępowanie bezruchu ruchem i aktywny transport	VII/14, VIII/4
Dział III, wymaganie 5)	AF5	hartowanie organizmu	VII/15, VIII/5

Dział IV. Odżywianie

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział IV, wymaganie 1)	OD1	planowanie zbilansowanych posiłków z pomocą technologii	VII/16, VIII/6
Dział IV, wymaganie 2)	OD2	napój izotoniczny oraz posiłki przed i po wysiłku	VII/17, VIII/6
Dział IV, wymaganie 3)	OD3	skutki niewłaściwego żywienia, choroby autoimmunologiczne i alergie	VII/18, VIII/6
Dział IV, wymaganie 4)	OD4	ryzykowne diety, suplementy, energetyki i doping	VII/19, VIII/6

Dział V. Zdrowie psychiczne

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział V, wymaganie 1)	ZP1	zależność emocji, myśli, objawów fizycznych i zachowania	VII/20, VIII/7
Dział V, wymaganie 2)	ZP2	analiza uczuć, potrzeb i zachowań dla budowania wartości własnej	VII/21, VIII/7, VIII/8
Dział V, wymaganie 3)	ZP3	obraz ciała i wpływ Internetu oraz mediów społecznościowych	VII/22, VIII/8
Dział V, wymaganie 4)	ZP4	pierwsza pomoc emocjonalna	VII/23, VIII/9

Dział VI. Zdrowie społeczne

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział VI, wymaganie 1)	ZS1	zakochanie, popęd, miłość i odpowiedzialność w relacjach	VII/25, VIII/10
Dział VI, wymaganie 2)	ZS2	relacje, potrzeby i pozytywna atmosfera rodzinna	VII/26, VIII/10
Dział VI, wymaganie 3)	ZS3	manipulacja i asertywne reagowanie	VII/27, VIII/10
Dział VI, wymaganie 4)	ZS4	rozwiązywanie konfliktów i mediacje	VII/28, VIII/10

Dział VII. Dojrzewanie

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział VII, wymaganie 1)	DOJ1	cele rozwojowe dojrzewania i kolejne etapy życia	VII/29, VIII/11
Dział VII, wymaganie 2)	DOJ2	prawidłowy rozwój płciowy i monitorowanie układu moczowo-płciowego	VIII/11
Dział VII, wymaganie 3)	DOJ3	produkty menstruacyjne i ubóstwo menstruacyjne	VIII/11

Dział VIII. Zdrowie środowiskowe

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział VIII, wymaganie 1)	ZE1	wpływ klimatu i degradacji środowiska na zdrowie	VII/30, VIII/12
Dział VIII, wymaganie 2)	ZE2	bioróżnorodność a zdrowie	VII/30, VIII/12
Dział VIII, wymaganie 3)	ZE3	działania promujące zdrowie środowiskowe	VIII/12, VIII/16

Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział IX, wymaganie 1)	IPU1	cyfrowe relacje, dane osobiste i niewłaściwe treści	VII/31, VIII/13

ORE - dział / wymaganie	Kod w „Zdrowie w praktyce”	Zakres treści	Scenariusze „Zdrowie w praktyce”
Dział IX, wymaganie 2)	IPU2	analiza własnej aktywności: cyberprzemoc, hejt, seksting, pornografia, gry i media społecznościowe	VII/31, VIII/13
Dział IX, wymaganie 3)	IPU3	konsekwencje substancji psychoaktywnych i szkodliwego korzystania z technologii	VII/32, VIII/14
Dział IX, wymaganie 4)	IPU4	sposoby ochrony, asertywność i odporność na presję	VII/32, VIII/15

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 podstawowej - ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, wyd. 2, Warszawa 2026, ISBN 978-83-68584-68-4.
- Magdalena Juskiewicz, „Zdrowie w praktyce. Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV-VIII szkoły podstawowej”, wyd. I, 2026, ISBN 978-83-982756-2-0.

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.