



EDUKACJA

ZDROWOTNA



Drodzy Rodzice!

W trosce o Państwa spójność i otwartość w komunikacji, jako partnerem w przygodzie zwanej wychowaniem przedstawiamy zebrane najważniejsze informacje dotyczące edukacji zdrowotnej. Zachęcamy do zapoznania się z artykułem.

EDUKACJA ZDROWOTNA – CO TO JEST?

Edukacja zdrowotna to przedmiot, którego celem jest wyposażenie dzieci i młodzieży w rzetelną wiedzę, umiejętności oraz postawy umożliwiające skuteczne dbanie o zdrowie własne i innych osób.

- Uczy podejmowania świadomych decyzji zdrowotnych.
- Promuje zdrowy styl życia.
- Rozwija umiejętności komunikacji, empatii i troski o siebie i otoczenie.
- Pozwala ustrzec się przed różnorodnymi zagrożeniami – od chorób zakaźnych, przez uzależnienia, po dezinformację.

PO CO JEST EDUKACJA ZDROWOTNA?

- rozwija konkretne umiejętności (np. udzielania pierwszej pomocy, komunikacji, dbania o zdrowie psychiczne, wyboru odpowiednich ćwiczeń fizycznych, planowania posiłków);
- przygotowuje uczniów i uczennice do odpowiedzialnego życia – nie tylko w wymiarze fizycznym, lecz także emocjonalnym i społecznym;
- wzmacnia poczucie bezpieczeństwa, przynależności i zrozumienia, co ma kluczowe znaczenie w profilaktyce problemów psychicznych, uzależnień czy przemocy;
- pozwala uczniom i uczennicom lepiej zrozumieć siebie i innych oraz uczy, jak i gdzie szukać pomocy;

- wspiera budowanie relacji opartych na szacunku i trosce;
- uczy, jak bezpiecznie korzystać z internetu i nowych technologii, przeciw działu uzależnieniom cyfrowym;
- rozwija kompetencje krytycznego myślenia i higieny cyfrowej, co ma ogromne znaczenie w świecie, w którym młodzi ludzie spędzają coraz więcej czasu online i są narażeni na szkodliwe treści, presję społeczną czy dezinformację;
- pomaga przygotować młodych ludzi do dorosłego życia – z wiedzą, świadomością i umiejętnościami, które wykraczają poza ramy klasycznych przedmiotów.

O CZYM JEST EDUKACJA ZDROWOTNA?

Przedmiot podzielony jest na dwa etapy: dla klas IV–VI oraz VII – VIII. Wyodrębniono dziesięć obszarów, które po krótko opiszemy:

1. Wartości i postawy

Ten dział obejmuje treści związane z wartościami i postawami, które kształtuje edukacja zdrowotna. Uczniowie i uczennice będą się wspólnie zastanawiać m.in. nad tym, gdzie umieszczają zdrowie w osobistej hierarchii wartości, na czym polega troska o zdrowie własne i innych, jak kształtować postawę optymizmu życiowego, jaka jest rola działań wolontariackich czy jak promować działania prospołeczne w zakresie zdrowia. Wspierane będą takie wartości jak szacunek, odpowiedzialność, empatia, godność, akceptacja.

2. Zdrowie fizyczne

Ten dział obejmuje treści dotyczące higieny i profilaktyki najważniejszych współcześnie chorób (m.in. nadciśnienie tętnicze, choroby serca, alergie, nowotwory, cukrzyca, otyłość, choroby zakaźne). Uczniowie i uczennice będą rozwijać takie umiejętności jak: mierzenie temperatury, przygotowanie się do wizyty lekarskiej, udzielanie pierwszej pomocy i przeprowadzanie samobadania. Poznają podstawowe mierniki zdrowia fizycznego oraz badania diagnostyczne i przesiewowe. Zyskają świadomość, jak styl życia wpływa na zdrowie (np. nie odpowiedzialne opalanie). Nauczą się oceniać znamiona skórne, by wiedzieć, kiedy należy skontaktować się z lekarzem.

3. Aktywność fizyczna

Ten dział obejmuje treści odnoszące się do roli ruchu w codziennym życiu. Uczniowie i uczennice dowiedzą się, jak przygotować się do bezpiecznego uczestniczenia w różnych formach aktywności fizycznej. Będą promować ruch oraz organizować wydarzenia i projekty promujące aktywność fizyczną. Poznają miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które sprzyjają aktywności fizycznej. Zdobędą wiedzę o sposobach ograniczania czasu spędzanego w pozycji siedzącej. W kolejnych latach nauczą się monitorować swoją aktywność, będą zmieniać swoje codzienne nawyki związane z ruchem, do wiedzy się więcej na temat aktywności fizycznej zalecanej różnym grupom wiekowym i osobom ze

zróżnicowanymi potrzebami zdrowotnymi. Nauczą się także rozpoznawać zagrożenia związane z nadmierną i nieodpowiednią aktywnością fizyczną.

4. Odżywianie

Ten dział obejmuje treści dotyczące planowania zdrowego odżywiania się, takie jak: wiedza o Talerzu Zdrowego Żywienia, ważnej roli regularnych posiłków, roli odpowiedniego nawadniania, a także o pożywieniu mniej korzystnym dla zdrowia oraz konsekwencjach zdrowotnych wynikających z niewłaściwego odżywiania. Dzieci i młodzież będą uczyć się samodzielnie przygotowywać proste zdrowe posiłki, rozpoznawać oznaczenia na opakowaniach i etykietach oraz oceniać świeżość produktów spożywczych. Poznają negatywne skutki niewłaściwych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących i stosowania środków dopingujących oraz wpływu reklam i trendów na działania w obszarze zdrowia.

5. Zdrowie psychiczne

Ten dział obejmuje treści poświęcone zdrowiu psychicznemu, odpowiadające na potrzeby młodzieży w dzisiejszym świecie. Uczniowie i uczennice nauczą się rozumieć własne emocje, rozpoznawać stres oraz rozwijać umiejętność radzenia sobie z napięciem i trudnymi sytuacjami. Zdobędą wiedzę na temat depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń odżywiania, zachowań autodestruktywnych zarówno w kontekście objawów, jak i możliwych form wsparcia. Poznają zagadnienia związane z budowaniem poczucia własnej wartości, wzmacnianiem samooceny oraz rozwijaniem relacji opartych na zaufaniu i empatii. Szczególną uwagę poświęcą wpływowi mediów społecznościowych na psychikę młodych ludzi, w tym presji porównywania się, potrzebie bycia „idealnym” i lękowi przed wykluczeniem. Nauczą się, jak wspierać siebie i innych, jak otwarcie mówić o emocjach i jak szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych. Treści zawarte w tym dziale mają nie tylko charakter informacyjny, lecz także wspierają kształtowanie postaw sprzyjających zdrowiu psychicznemu: otwartości, uważności, empatii oraz odwagi w sięganiu po pomoc. Dzięki temu stanowią istotne narzędzie profilaktyki i tworzenia bezpiecznego, wspierającego środowiska szkolnego.

6. Zdrowie społeczne

Dział obejmuje treści dotyczące takich zagadnień jak rola rodziny, koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, miłość, tworzenie dojrzałych relacji. Dzieci i młodzież zdobędą wiedzę o roli rodziny w życiu człowieka. Nauczą się, jak dbać o atmosferę w rodzinie i więzi rodzinne. Poznają prawa i obowiązki dzieci i rodziców. Dowiedzą się, jak radzić sobie ze zmianami, które mogą występować w rodzinach. W późniejszych latach nauki nauczą się rozpoznawać zachowania nieodpowiednie i przemocowe w relacjach. Dowiedzą się, jak asertywnie reagować, rozpoznawać manipulację i rozwiązywać konflikty.

7. Dojrzewanie

Dział obejmuje treści, które mają za zadanie wesprzeć nastolatki w trudnym czasie pełnym zmian, którym jest dojrzewanie. Uczniowie i uczennice poznają zmiany fizyczne i psychiczne – zarówno te, które należą do normy, jak i te, które powinny skłonić do szukania wsparcia

dorostych. Dowiedzą się, czym jest dojrzałość i jak dbać w tym czasie o higienę. Zdobędą informacje o miesiączce i cyklu menstruacyjnym, w tym o środkach higieny osobistej.

8. Zdrowie seksualne

Uczniowie i uczennice poznają budowę narządów płciowych, a także m.in. pojęcie autonomii cielesnej. Ta ostatnia kwestia jest szczególnie ważna, aby chronić dzieci i młodzież (a później dorosłych) przed przemocą, w tym molestowaniem. Na każdym etapie nauki uczniowie i uczennice zdobędą wiedzę na odpowiednim poziomie. Dowiedzą się, czym jest przekraczanie granic intymnych, jak prawo chroni najmłodszych i gdzie można szukać pomocy. Zdobędą informacje na temat zagrożeń występujących w internecie (takich jak uwodzenie nieletnich, pornografia czy szantaż). W starszych klasach omówią rolę odpowiedzialności w odniesieniu do sfery intymnej, odporności na presję (rówieśniczą, medialną, kulturową) dotyczącą tego obszaru życia i konsekwencje przedwczesnej inicjacji. Zdobędą wiedzę na temat antykoncepcji, zapobiegania infekcjom i chorobom przenoszonym drogą płciową, dbania o zdolność do posiadania potomstwa, kwestii związanych z ciążą.

9. Zdrowie środowiskowe

Dział obejmuje treści dotyczące wpływu jakości środowiska naturalnego na zdrowie człowieka. Uczniowie i uczennice poznają takie zagadnienia jak zanieczyszczenie powietrza i wód, funkcja terenów zielonych, zmiany klimatu i różnorodność biologiczna. Nauczą się sprawdzać stan zanieczyszczenia powietrza czy natężenie hałasu. Dowiedzą się, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia. Omówią temat odpowiedzialności za zwierzęta. Będą podejmować działania proekologiczne.

10. Internet i profilaktyka uzależnień

Dział obejmuje treści dotyczące dwóch tematów: bezpiecznego korzystania z internetu oraz profilaktyki uzależnień. Uczniowie i uczennice pozna ją takie zagadnienia jak higiena cyfrowa, różnice między relacjami online i offline, dbanie o prywatność w internecie, zagrożenia związane m.in. z cyberprzemocą i hejtem, a także takie zjawiska jak patostreaming, challenge'ę, dezinformacja czy fake newsy. Będą stopniowo wprowadzani w kwestie związane z profilaktyką używania substancji psychoaktywnych. Dowiedzą się, jakie zagrożenia wynikają z ich stosowania, w tym także ze stosowania tzw. nowatorskich wyrobów tytoniowych czy leków niezgodnie z przeznaczeniem i niezgodnie z zaleceniami lekarza. Będą realizować działania mające na celu promocję higieny cyfrowej i stylu życia wolnego od zachowań ryzykownych. Także w tym dziale dowiedzą się, gdzie szukać pomocy dla siebie lub innych w razie wystąpienia lub zauważenia u innych zachowań ryzykownych.

Jeśli macie Państwo wątpliwości lub pytania w tym zakresie – zapraszamy do kontaktu z psychologiem lub pedagogiem szkolnym.

Artykuł powstał w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 06.03.2025 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, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej – całość dostępna tu: [Rozporządzenie_ME.pdf](#) oraz Informator Edukacja Zdrowotna – Zdrowie i bezpieczeństwo Twojego dziecka – całość dostępna tu: [informator-edukacja-zdrowotna.pdf](#)