

EDUKACJA ZDROWOTNA





EDUKACJA ZDROWOTNA

Edukacja zdrowotna to szansa dla każdego młodego człowieka by móc jak najlepiej zadbać o swoje zdrowie – a w razie potrzeby wesprzeć najbliższych.

Niezwykle istotnym obszarem edukacji zdrowotnej jest bezpieczeństwo w sieci. Zarówno młodzi, jak i starsi dowiedzą się jak nie wpaść w pułapki cyfrowe. Na lekcjach będzie mowa także o ochronie prywatności, dezinformacji, fake newsach.

Młodzi uczniowie m.in. dowiedzą się :

- Jak dbać o higienę osobistą .
- Jak przygotować się do wizyty lekarskiej.
- Jak budować zdrowe relacje z rówieśnikami.
- Jak dbać o zdrowy styl życia.

Starsi uczniowie m.in. dowiedzą się :

- O chorobach zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych.
- Nauczą się komponować zbilansowane posiłki.
- Pogłębią swoją wiedzę na temat zdrowia psychicznego - z uwzględnieniem takich zjawisk jak depresja czy zaburzenia odżywiania.
- Dowiedzą się, jak monitorować rozwój swojego ciała.

EDUKACJA ZDROWOTNA

to przedmiot odpowiadający na wyzwania i zagrożenia współczesnego świata.

Przedmiot zawiera elementy :

- nauk medycznych
- nauk o zdrowiu
- nauk społecznych,
- nauk humanistycznych
- nauk przyrodniczych i ścisłych.

Przedmiot został przygotowany we współpracy trzech ministerstw: **Ministerstwa Edukacji Narodowej, Ministerstwa Zdrowia oraz Ministerstwa Sportu i Turystyki**, a podstawy programowe wypracowali eksperci różnych dziedzin: lekarze, naukowcy, nauczyciele, specjaliści od aktywności fizycznej oraz od walki z uzależnieniami.





PODSTAWA PROGRAMOWA EDUKACJI ZDROWOTNEJ ZAWIERA :

Głównym celem przedmiotu edukacja zdrowotna jest kształtowanie i rozwijanie zaawansowanych kompetencji uczniów związanych z dbałością o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia, z uwzględnieniem samodzielności w podejmowaniu świadomych decyzji zdrowotnych oraz odpowiedzialności za zdrowie własne i otoczenia.



MODUŁY EDUKACJI ZDROWOTNEJ :



- 1. Wartości i postawy**
- 2. Zdrowie fizyczne**
- 3. Aktywność fizyczna**
- 4. Odżywianie**
- 5. Zdrowie psychiczne**
- 6. Zdrowie społeczne**

- 7. Dojrzewanie**
- 8. Zdrowie seksualne**
- 9. Zdrowie środowiskowe**
- 10. Internet i profilaktyka uzależnień**

ZADANIA I CELE EDUKACJI ZDROWOTNEJ



Rozwijanie wiedzy, umiejętności i kompetencji związanych z troską o zdrowie przez całe życie m.in. poprzez działania profilaktyczne i aktywność fizyczną.



Jest edukowanie na temat zdrowia psychicznego oraz nauka radzenia sobie ze stresem.



Jest odżywianie i dietetyka. Młody człowiek powinien umieć wartościować produkty spożywcze pod względem ich korzystnego i negatywnego wpływu na zdrowie i odpowiednio je dobierać.



Jest zwrócenie uwagi na znaczenie profilaktyki (badania, czy szczepienia), a także umiejętność rozpoznawania niepokojących symptomów (fizycznych i psychicznych), mogących świadczyć o pogarszającym się stanie zdrowia.



Edukacja zdrowotna to także nauka o postawach społecznych, komunikacji – także w rodzinie, o budowaniu relacji bez przemocy.



Jest nauka jak akceptować przemiany okresu dojrzewania oraz jak radzić sobie z jego wyzwaniami i kształtować pozytywny obraz własnego ciała.

EDUKACJA ZDROWOTNA

Przedmiot edukacja zdrowotna w roku szkolnym 2025/2026 realizowany będzie w klasach IV – VII, oraz klasie VIII przez pierwszy semestr.

*Przedmiot edukacja zdrowotna w roku szkolnym 2025/2026 będzie **nieobowiązkowy** rodzice będą mogli zgłosić w formie pisemnej rezygnację z udziału w tych zajęciach do 25 IX 2025 r.*

