

Nowy przedmiot:

# Edukacja zdrowotna



**EDUKACJA  
ZDROWOTNA**

INWESTYCJA W PRZYSZŁOŚĆ



# Wprowadzenie

- **Od września 2025 r.** w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych pojawia się nowy przedmiot – **Edukacja zdrowotna**.
- Zastępuje on „Wychowanie do życia w rodzinie” w szkołach, które zdecydują się go wprowadzić.
- W młodszych klasach (4–8 SP) celem jest przygotowanie rodziców i uczniów na nową formę edukacji w przyszłości.
- Tematyka obejmuje zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne, seksualne i środowiskowe.



# Dlaczego wprowadzamy edukację zdrowotną?



- Zdrowie to nie tylko brak choroby, ale także dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i społeczne.
- Nowy przedmiot kształtuje **kompetencje zdrowotne** uczniów, czyli umiejętność dbania o zdrowie przez całe życie.
- Uczy analizowania i korzystania z rzetelnych źródeł wiedzy.
- Wspiera budowanie postaw prozdrowotnych i działań na rzecz społeczności szkolnej i lokalnej.

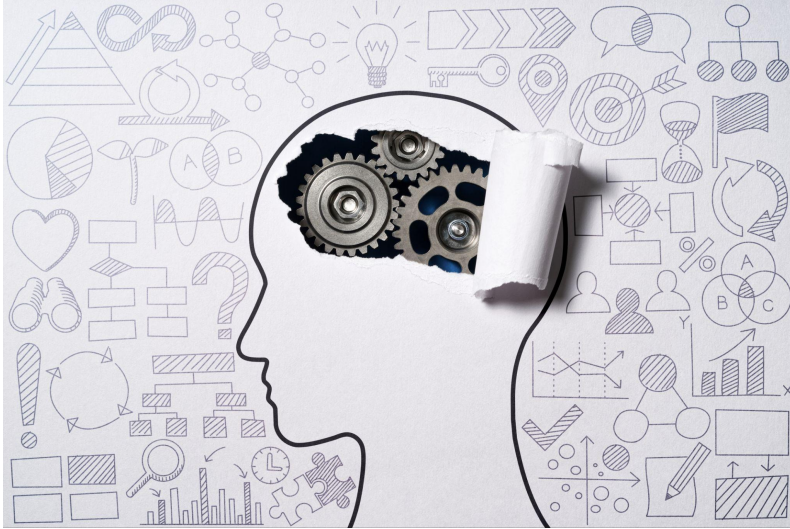
# Cele edukacji zdrowotnej

## Uczeń będzie:

- rozumiał wpływ stylu życia na zdrowie,
- potrafił oceniać wiarygodność informacji zdrowotnych,
- znał sposoby profilaktyki i dbania o siebie,
- umiał prowadzić dialog z poszanowaniem różnych opinii,
- angażował się w działania prozdrowotne w szkole i w lokalnej społeczności,
- potrafił wpływać na decyzje władz w sprawach dotyczących zdrowia i środowiska.



# Charakter przedmiotu



- **Przedmiot praktyczny** – nastawiony na ćwiczenie umiejętności, nie tylko przekazywanie wiedzy.
- Interdyscyplinarny – łączy wiedzę z nauk medycznych, przyrodniczych, społecznych, humanistycznych i ścisłych.
- Kładzie nacisk na **krytyczne myślenie** i umiejętność podejmowania dobrych decyzji zdrowotnych.

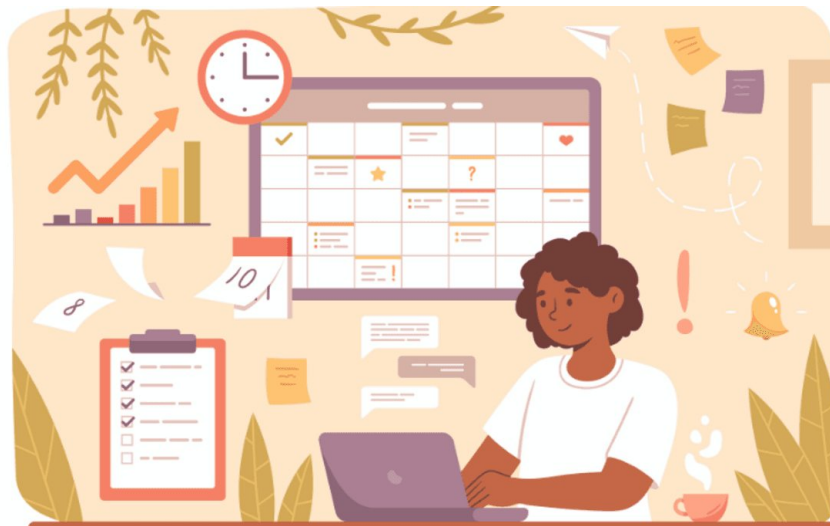
# Kto będzie uczył edukacji zdrowotnej?

- Nauczyciele biologii, przyrody, wychowania fizycznego, wychowania do życia w rodzinie, psychologzy szkolni.
- Osoby z wykształceniem medycznym lub w zakresie zdrowia publicznego z przygotowaniem pedagogicznym.
- Możliwość prowadzenia lekcji przez **dwóch lub więcej nauczycieli** jednocześnie.



# Organizacja zajęć

- Zajęcia odbywają się **1 godzinę tygodniowo** przez cały rok szkolny.
- W klasie VIII są prowadzone tylko do **końca stycznia**, aby nie kolidować z przygotowaniem do **egzaminu ósmoklasisty**.
- Zajęcia są **nieobowiązkowe** — brak ocen, nie wpływają na promocję. Można z nich **zrezygnować** do 25 września.
- Przy wrażliwych tematach takich jak zdrowie psychiczne, seksualne czy dojrzewanie, klasy mogą być dzielone na **grupy mniejsze** (np. po 12 osób)
- Edukacja zdrowotna wpisuje się w szkolny **program wychowawczo-profilaktyczny**; współtworzona z udziałem nauczycieli, wychowawców, psychologa, pedagoga



# Treści programowe – działy główne

**Wartości i postawy** – godność człowieka, postawy prospołeczne, wolontariat.

**Zdrowie fizyczne** – styl życia, profilaktyka chorób, samobadanie, transplantologia, zdrowie na co dzień.

**Aktywność fizyczna** – dobór aktywności, bezpieczeństwo, turystyka, wpływ na zdrowie psychiczne.

**Odżywianie** – planowanie diety, wpływ żywienia na środowisko, świadome wybory.

**Zdrowie środowiskowe** – zależność zdrowia od środowiska, zmiany klimatu.

**Zdrowie psychiczne** – samoocena, granice, profilaktyka zaburzeń.

**Zdrowie seksualne** – jakość życia seksualnego, zdrowe relacje.

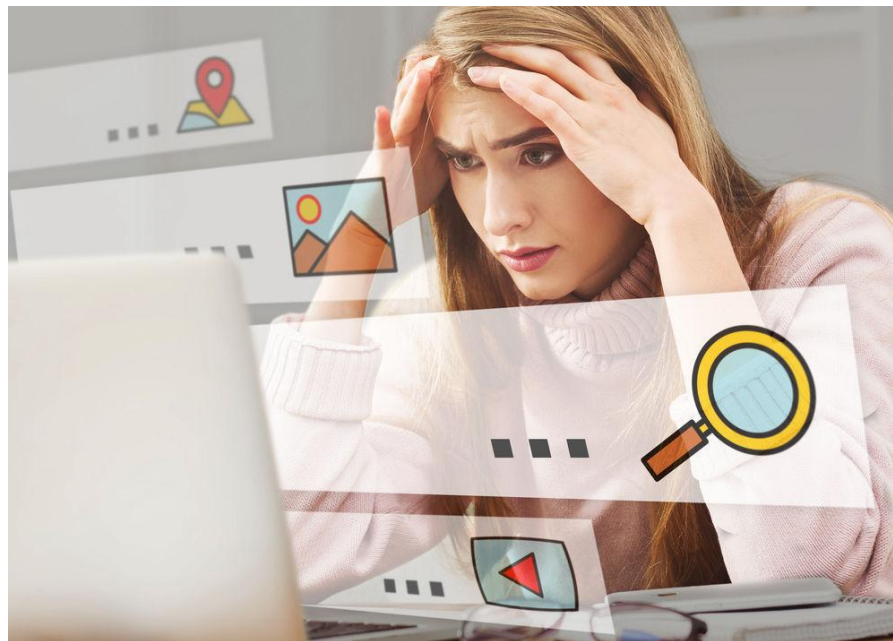
**Internet i uzależnienia** – bezpieczeństwo, równowaga cyfrowa.

**System ochrony zdrowia** – funkcjonowanie, prawa pacjenta.

# Tematy fakultatywne

Nauczyciel dobiera dodatkowe tematy w porozumieniu z uczniami.

Przykład: profilaktyka chorób zakaźnych, ochrona zdrowia środowiskowego, FOMO i przeciążenie informacyjne.



# Dlaczego to ważne dla rodziców?



- Rodzice mają wpływ na wybór uczestnictwa dziecka w zajęciach.
- Mogą wspierać utrwalanie dobrych nawyków w domu.
- Mogą współpracować ze szkołą przy realizacji projektów prozdrowotnych.

# Jak rodzice mogą się zaangażować?



- Rozmawiać z dzieckiem o poruszanych tematach.
- Wspierać jego udział w projektach i działaniach społecznych.
- Udostępniać przykłady dobrych praktyk zdrowotnych z życia rodzinnego.
- Współtworzyć inicjatywy szkolne i lokalne.