

Edukacja zdrowotna

Zdrowie i bezpieczeństwo Twojego dziecka

Opracowanie:

Monika Ziótek - doradca metodyczny RODON

Elżbieta Małek - nuczyciel konsultant MSCDN

**RO
DON** Radomski Ośrodek
Dokształcania Nauczycieli

MSCDN  MAZOWIECKIE SAMORZĄDOWE
CENTRUM DOSKONALENIA
Nauczycieli
Wydział w Radomiu



Edukacja zdrowotna – nowy przedmiot w szkole

Czym jest edukacja zdrowotna?

1

Nowoczesny
przedmiot od roku
szkolnego 2025/2026.

2

Wspiera rozwój fizyczny,
psychiczny, społeczny,
środowiskowy i cyfrowy.

3

Uczy dbania o siebie
i innych, podejmowania
świadomych decyzji
zdrowotnych.

Dlaczego edukacja zdrowotna jest potrzebna?



Kryzys zdrowia psychicznego
wśród dzieci i młodzieży.

Coraz więcej zagrożeń
w internecie i w życiu
codziennym.

Spadek aktywności fizycznej,
wzrost nadwagi i otyłości.

Profilaktyka -
mniej chorób i dłuższe,
zdrowsze życie.

Jakie są cele edukacji zdrowotnej?

Wspomniane cele dotyczą zdrowia we wszystkich jego wymiarach i na wszystkich etapach życia (nie tylko w dzieciństwie i podczas dojrzewania, lecz także w dorosłości i starości).

Ochrona przed chorobami, uzależnieniami, dezinformacją.

Wspieranie relacji opartych na szacunku i odpowiedzialności.

Rozwijanie zdrowych nawyków i umiejętności życiowych.

Rozumienie i akceptowanie przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele.

Nauka radzenia sobie ze stresem i emocjami.

Wspiera zdobywanie informacji o zdrowiu z wiarygodnych źródeł.

Pozwala uczniom i uczennicom lepiej zrozumieć siebie i innych oraz uczy,
jak i gdzie szukać pomocy.

Co zyskuje uczeń?

1

Wiedzę o zdrowiu,
dojrzewaniu
i bezpieczeństwie.

2

Umiejętności: pierwsza
pomoc, komunikacja,
higiena cyfrowa.

3

Świadomość własnych
emocji i granic.

4

Wsparcie w budowaniu
dobrych relacji.

5

Lepsze przygotowanie
do dorosłości.



Co zyskują rodzice?

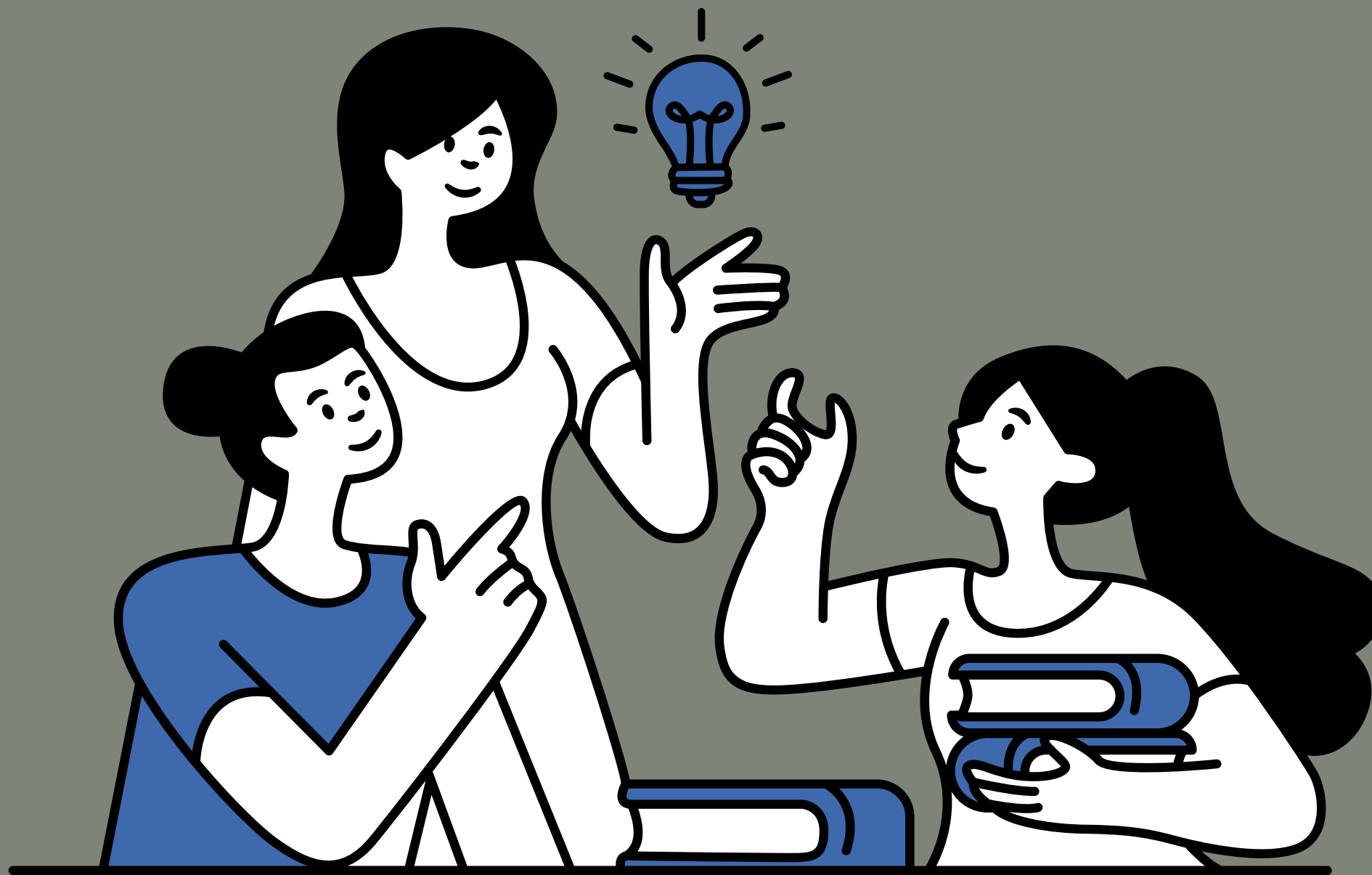
**Partnera w wychowaniu
zdrowotnym dziecka.**

**Dostęp do rzetelnej,
aktualnej wiedzy.**

**Możliwość rozmów
i konsultacji
z nauczycielem.**

**Spójny przekaz
o zdrowiu w domu
i w szkole.**

Organizacja zajęć



Klasy IV–VIII SP oraz 2 lata
w szkołach ponadpodstawowych

1 godzina tygodniowo przez cały
rok (w kl. VIII do stycznia)

Przedmiot nieobowiązkowy –
decyzja rodzica do 25 września

Bez ocen – nie wpływa na
promocję ani ukończenie szkoły

Czego uczniowie będą się uczyć na zajęciach EZ?



Zdrowie społeczne



Dojrzewanie kl. 4-6, 7-8



Zdrowie seksualne



Zdrowie środowiskowe



Internet i profilaktyka uzależnień



System ochrony zdrowia
(ponadpodst.)



Zdrowie społeczne



Dojrzewanie kl. 4-6, 7-8



Zdrowie seksualne



Zdrowie środowiskowe



Internet i profilaktyka uzależnień



System ochrony zdrowia
(ponadpodst.)



Wartości i postawy



Zdrowie fizyczne



Aktywność fizyczna



Odżywianie



Zdrowie psychiczne

Z jakimi wartościami wiązać Edukację Zdrowotną?

Szacunek i empatia – uczeń okazuje je w relacjach, uczy się komunikacji i radzenia sobie z emocjami (kl. IV–VI).

Odpowiedzialność – uczeń rozumie rolę odpowiedzialności w zdrowiu i relacjach, także w sferze seksualności (kl. VII–VIII).

Bezpieczne relacje – uczeń w szkole ponadpodstawowej uczy się budować zdrowe, długotrwałe więzi i szanować granice innych.

Troska o innych – pomoc rówieśnikom, pierwsza pomoc emocjonalna, działania prospołeczne.

Gdzie szukać dodatkowych materiałów i wsparcia?

Ministerstwo Edukacji Narodowej

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Psychologowie i nauczyciele szkolni

NFZ, zdrowie.gov.pl, szczepienia.info

Organizacje pozarządowe zajmujące się tematami związanymi ze zdrowiem i bezpieczeństwem