



Edukacja zdrowotna w praktyce szkolnej – od czego zacząć?

Elżbieta Małek – konsultant, trener EZ – MSCDN

Monika Ziółek – doradca metodyczny, trener EZ - RODON

Podtytuł

MSCDN  **MAZOWIECKIE SAMORZĄDOWE
CENTRUM DOSKONALENIA NAUCZYCIELI**
Wydział w Radomiu

 **Radomski Ośrodek
Doskonalenia Nauczycieli**

Program spotkania

1. Założenia i cele ogólne przedmiotu edukacja zdrowotna.
2. Propozycja scenariusza spotkania z rodzicami uczniów/uczniemi, którego celem będzie zachęcenie do udziału w zajęciach edukacji zdrowotnej.
3. Czym jest zdrowie w ujęciu holistycznym?
4. Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna.
5. Wyniki wstępnego badania potrzeb nauczycieli w zakresie wspomagania w realizacji przedmiotu edukacja zdrowotna.



Czym jest zdrowie w ujęciu holistycznym

Elżbieta Małek

The bottom of the slide features several horizontal, wavy lines in shades of light beige and cream, creating a sense of movement and depth.

Zdrowie to



**•Stan pełnego dobrego samopoczucia fizycznego,
psychicznego, społecznego, a nie tylko
niewystępowanie choroby lub niedołęstwa
(niepełnosprawności).**

Zgodnie z powyższą definicją ...

zdrowie jest
postrzegane
jako stan
pozytywny
(well-being,
dobrostan)

zdrowie jest
ujmowane
wielowymiaro
wo aspekt
fizyczny,
psychiczny
i społeczny

odczuwanie
samopoczucia,
(na ile czujemy
się zdrowi) jest
sprawą
indywidualną
i przez to
subiektywną

Dynamiczny proces, obejmujący zarówno stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, jak i zdolność do pełnienia ról społecznych oraz radzenia sobie z wymaganiami życia

Barbara Woynarowska

**specjalistka w dziedzinie zdrowia publicznego i promocji
zdrowia**



HOLISTYCZNE PODEJŚCIE W EDUKACJI ZDROWOTNEJ

**Traktuje człowieka jako całość –
uwzględnia wszystkie aspekty jego
funkcjonowania:**

- fizyczny,**
- psychiczny,**
- społeczny,**
- środowiskowy, seksualny,**

**Zamiast skupiać się
tylko na leczeniu choroby
(jak w podejściu czysto medycznym),
podejście **holistyczne**:**



- 01** patrzy na styl życia człowieka
(np. dieta, aktywność fizyczna, sen)
- 02** analizuje jego relacje społeczne
i wsparcie emocjonalne,
- 03** bierze pod uwagę zdolność
radzenia sobie ze stresem,
- 04** interesuje się także poczuciem
sensu życia, wartościami
czy duchowością,
- 05** oraz warunkami środowiskowymi,
w jakich dana osoba żyje.

Zmiana ról nauczyciela i ucznia

ORGANIZACJA I REALIZACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ W SZKOLE

Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli szkół podstawowych, Praca zbiorowa pod redakcją Barbary Wojnarowskiej ORE, Warszawa 2012

Nauczyciel w edukacji zdrowotnej

- Jest przewodnikiem (doradcą, liderem) uczniów.
- Nie wchodzi w rolę „eksperta” („mistrza”), który: „musi wszystko wiedzieć”; ogranicza ocenianie, komentarze, narzucanie własnego zdania; ma odwagę powiedzieć: „nie wiem, ale sprawdzę i odpowiem” lub „nie wiem, sprawdźmy razem”, czyli ma prawo do niewiedzy oraz uczenia się od uczniów i razem z nimi.
- Organizuje uczenie się – stawia zadania, pytania, motywuje do pracy, kontroluje czas jej trwania.
- Posiada i doskonali umiejętność komunikowania się z uczniami, tworzenia atmosfery bezpieczeństwa i zaufania.
- Umie zachować równowagę między ustalonym programem, a potrzebami uczniów.

Uczeń w edukacji zdrowotnej

- Nie jest postrzegany jako „biała karta” lecz uznaje się, że posiadana przez niego wiedza i doświadczenia stanowią podstawę do uczenia się.
- Jego potrzeby w zakresie edukacji zdrowotnej są rozpatrywane i uwzględniane.
- Jest zachęcany do:
 - samodzielności w uczeniu się, wzbogacania doświadczeń,
 - akceptowania własnej odpowiedzialności za uczenie się,
 - odnoszenia zdobywanej wiedzy i umiejętności do własnej sytuacji i potrzeb oraz dokonywania ich transferu do codziennego życia.

Aktywizujące metody i techniki

Informacje na temat metod i technik prezentowanych w tym rozdziale zaczerpnięto z publikacji różnych autorów. Listę tych publikacji zamieszczono na końcu rozdziału.

Przyjęto, że „metoda” to zaplanowana przez nauczającego forma organizacji wszystkich etapów procesu uczenia się; „technika” to określony sposób praktycznego zastosowania metody

Metoda	Przykłady technik
Dyskusja	▪ Debata „Za i przeciw” ▪ Metaplan ▪ Debata panelowa ▪ „Sześć kapeluszy”
Wchodzenie w rolę	▪ Odgrywanie scenek ▪ Symulacja ▪ Drama
Analizowanie i rozwiązywanie problemów	▪ Burza mózgów ▪ Drzewo decyzyjne ▪ Analiza przypadku
Uczenie się w małych zespołach	▪ Puzzle ▪ Kula śnieżna
Projekt	Łączy wiele technik
Stacje zadaniowe	Łączy wiele technik
Portfolio (teczka)	Portfolio tematyczne lub służące obserwacji rozwoju osób uczących się (praca indywidualna i grupowa)
Wizualizacja	▪ Mapy myśli, mapy skojarzeń ▪ Rysowanie ilustracji i komiksów ▪ Sporządzanie plakatów ▪ Układanie rebusów



Program nauczania przedmiotu: edukacja zdrowotna

<https://zpe.gov.pl/edukacja-zdrowotna>

Program ma na celu:

- kształtowanie zdrowych postaw i nawyków,
- budowanie relacji
- wspieranie harmonijnego rozwoju ucznia
- przekazanie wiedzy

Inne programy nauczania przedmiotu EZ

- Przykładowe programy komercyjne:
 - <https://www.paniandzia.pl/pl/p/Rozklad-materialu-EDUKACJA-ZDROWOTNA-SP-material-edukacyjny-w-formie-cyfrowej-/393>
 - <https://www.empik.com/moje-zdrowie-program-nauczania-edukacji-zdrowotnej-w-kl-4-6-szkoly-podstawowej-przybysz-katarzyna,p1640308282,ebooki-i-mp3-p>
 - <https://ebooki.swiatczytnikow.pl/ebook/9788397662308,katarzyna-przybysz--nasze-zdrowie-program-nauczania-edukacji-zdrowotnej-w-kl-7-8.html>

Od czego zacząć?

1. Zapoznaj się z podstawą programową

(rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego z dnia 6 marca 2025 r.)

2. Opracuj/zmodyfikuj/zapoznaj się z programem nauczania.

3. Rozpisz tematy zajęć

4. Sprawdź jakie masz zasoby (kto może wspomóc, materiały, metody nauczania, pomoce dydaktyczne)

5. Na pierwszych zajęciach zrób wstępną diagnozę grupy i zweryfikuj program nauczania

6. Zorientuj się na jakie formy wsparcia możesz liczyć np.: w MSCDN, RODON czy innych akredytowanych ośrodkach doskonalenia nauczycieli



Zaczniemy od diagnozy potrzeb
uczniów



Cele diagnozy

- poznać potrzeby danej grupy w zakresie tematyki EZ
- nawiązać wstępny zachęcający do udziału w zajęciach kontakt z grupą
- zaprezentować cele zajęć w sposób atrakcyjny



DIAGNOZA - METODY

#1. WYWIADY

#2. ROZMOWY

#3. ANKIETY

#4. ANIMACJA

**#5. DZIAŁANIA
TWÓRCZE**



Propozycje metod diagnozy – dyskusja

- Klasa IV –
 - Klasa V –
 - Klasa VI -
- 

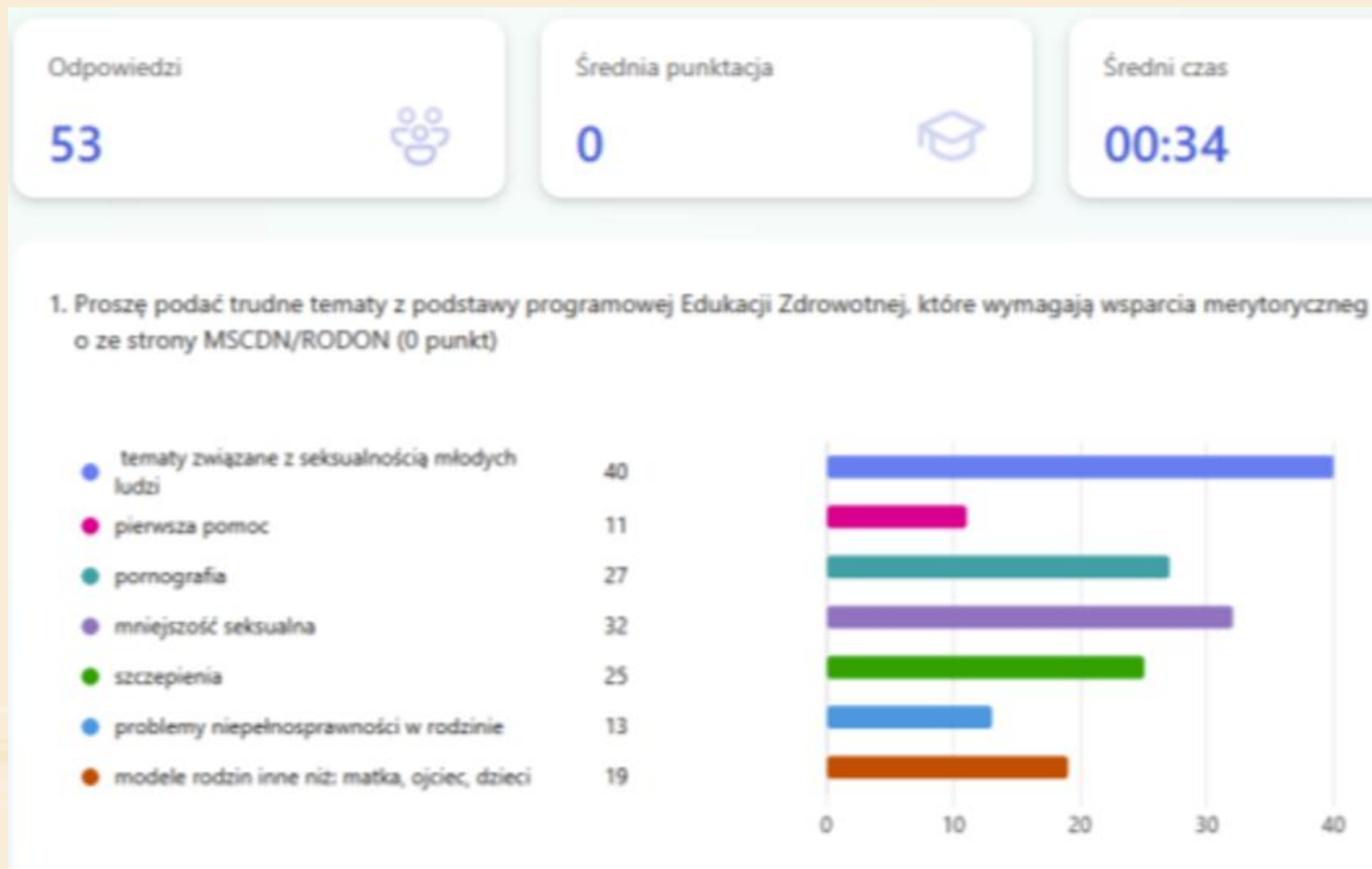
Propozycje metod diagnozy – dyskusja

- Klasa VII –
 - Klasa VIII –
 - Szkoła ponadpodstawowa -
- 

Wyniki wstępnego badania potrzeb nauczycieli w zakresie wspomagania w realizacji przedmiotu Edukacja zdrowotna

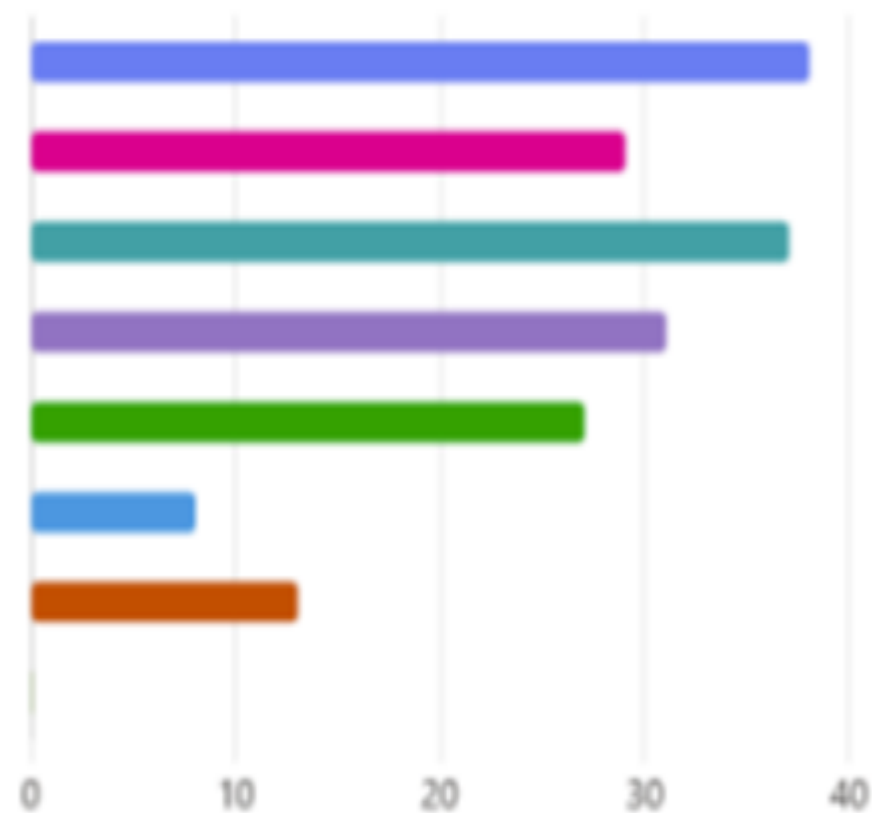
(24, 25 czerwiec 2025).

Potrzeby w zakresie wsparcia merytorycznego



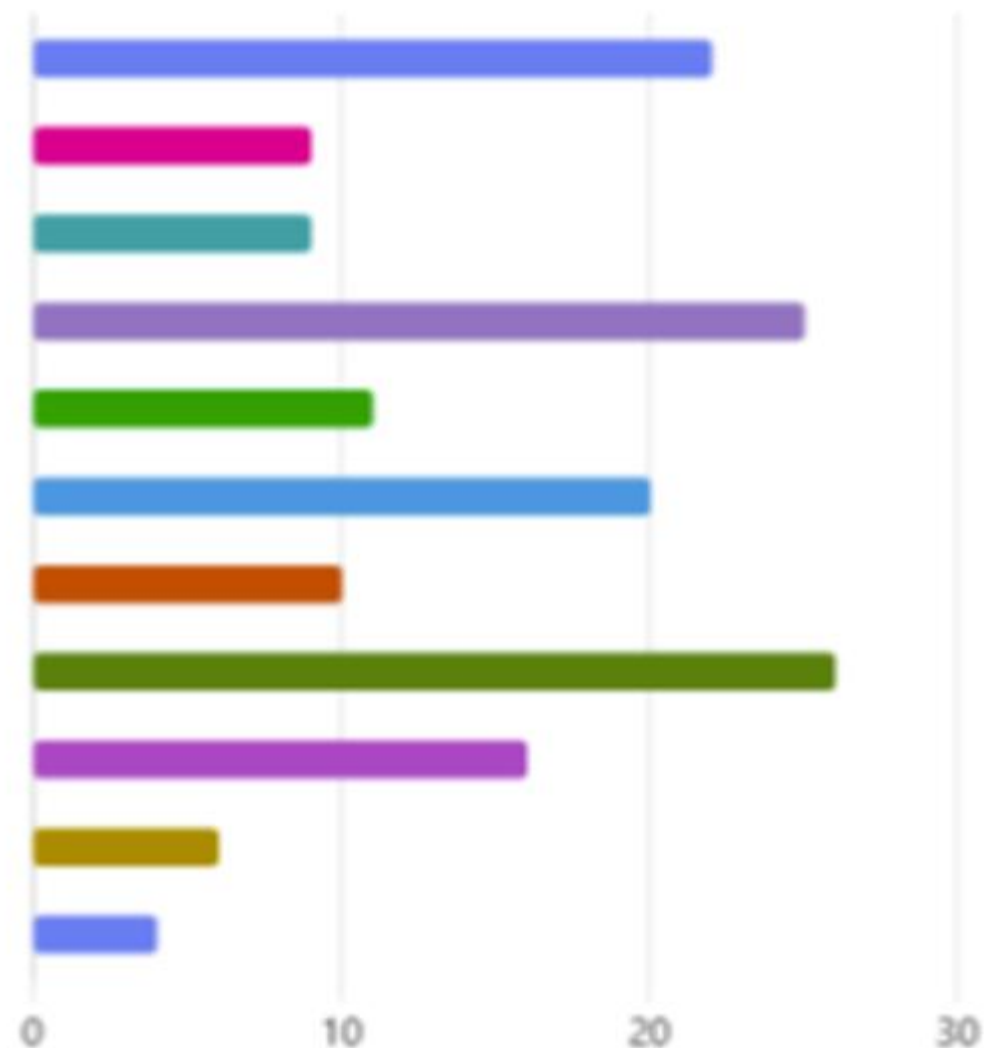
Do realizacji przedmiotu potrzebuję...

● poręcznik	38
● scenariusze zajęć	29
● prezentacje	37
● wsparcia rodziców, dyrekcji, innych nauczycieli	31
● innych niż pierwsze i ostatnie godziny lekcyjne na realizację przedmiotu	27
● materiałów w ZPE	8
● filmów edukacyjnych	13
● inne	0



Jaką tematyką szkoleń/warsztatów jesteście Państwo najbardziej zainteresowani?

Wartości i postawy	22
Zdrowie fizyczne	9
Aktywność fizyczna	9
Odżywianie	25
Zdrowie psychiczne	11
Zdrowie społeczne	20
Dojrzewanie	10
Zdrowie seksualne	26
Zdrowie środowiskowe	16
Internet i profilaktyka uzależnień	6
System ochrony zdrowia	4



Literatura i netografia

- <https://www.aktywnynauczyciel.pl/wiedza-metody-aktywizujace-w-pracy-nauczyciela>
- materiały ze szkoleń ORE