

EDUKACJA ZDROWOTNA



*„Kto to
wymyślił?
Po co? O czym?
Co to będzie?”*

Sens jest prosty:

EDUKACJA ZDROWOTNA
*to praktyczna wiedza i umiejętności
potrzebne każdemu na co dzień.*

Program EDUKACJI ZDROWOTNEJ obejmuje 10 działów.

Oto, o czym rozmawiamy z uczniami – krok po kroku, bez straszenia i bez tabu:



Wartości i postawy

godność, szacunek, empatia, odpowiedzialność
Dzieci uczą się, że wartości to nie hasła, ale coś,
co realnie wpływa na relacje i decyzje.



Zdrowie społeczne

*relacje, komunikacja, asertywność, współpraca,
rozwiązywanie konfliktów*
Mniej hejtu, więcej rozmowy i zrozumienia.



Zdrowie fizyczne

*higiena, sen, regeneracja, odporność,
pierwsza pomoc w nagłych wypadkach*
Lepiej zapobiegać niż leczyć — proste rzeczy robią
wielką różnicę.



Dojrzewanie (szkoła podstawowa)

*zmiany w ciele, higiena, emocje,
szacunek do siebie i innych*
Bez wstydu i mitów — rzeczowa i życzliwa
rozmowa o tym, co naturalne.



Aktywność fizyczna

ruch jako nawyk, nie kara
Spacer, taniec, piłka, joga — każdy znajdzie coś
dla siebie. Klucz: regularność.



Zdrowie seksualne

*granice, bezpieczeństwo, odpowiedzialność
w relacjach z innymi*
Mniej plotek z TikToka i Instagrama, rzetelna
wiedza zamiast internetowej pornografii.



Zdrowe odżywianie

co na talerzu, co na etykiecie, co w koszyku
Nie chodzi o zakazy, tylko o świadome wybory
— dzieci też potrafią je podejmować.



Zdrowie środowiskowe

smog, hałas, woda, ochrona przyrody
Jak środowisko wpływa na zdrowie i co
możemy zrobić dla planety.



Zdrowie psychiczne

emocje, stres, proszenie o pomoc, uważność
Uczymy, jak radzić sobie w trudnych chwilach
i dbać o „głowę” tak jak o ciało.



Internet i profilaktyka uzależnień

*higiena cyfrowa, scrollowanie z głową,
zapobieganie zachowaniom ryzykownym*
Zdrowie offline i online to jedna całość.



System ochrony zdrowia (szkoła ponadpodstawowa)

gdzie szukać pomocy, jakie prawa ma pacjent
Zasady działania NFZ i opieki medycznej w Polsce.

Chcesz dowiedzieć się, czym dokładnie jest przedmiot edukacja zdrowotna, jakie ma cele, podstawę programową i kto uczestniczył w jego tworzeniu?

Pobierz Informator przygotowany przez Ministerstwo Edukacji Narodowej we współpracy z Ministerstwem Zdrowia oraz Ministerstwem Sportu i Turystyki – w jednym miejscu znajdziesz kluczowe informacje o założeniach i organizacji nowego przedmiotu.



Ważne dla rodziców:

Udział dziecka w zajęciach edukacji zdrowotnej jest dobrowolny — można zrezygnować, składając w szkole pisemne oświadczenie do 25 września każdego roku szkolnego.

Podsumowanie:

Nowy przedmiot to nie rewolucja, lecz uporządkowanie i nazwanie tematów, które w dużej mierze już były w szkole. Teraz tworzą spójną całość, która pomaga młodym ludziom lepiej żyć i mądrze dbać o siebie.

Skąd emocje?



Najwięcej dyskusji dotyczy dojrzewania i zdrowia seksualnego

Tak, poruszamy te tematy – rzetelnie, adekwatnie do wieku, z naciskiem na szacunek i bezpieczeństwo.

9 z 10 działów to treści o zdrowiu fizycznym, psychicznym, społecznym, środowisku i internecie.



NOWY PRZEDMIOT

**EDUKACJA
ZDROWOTNA**

WIELKIE EMOCJE!

