



Edukacja Zdrowotna

Szanowni Państwo, mamy przyjemność przedstawić nowy przedmiot, który pomoże naszym uczniom dbać o siebie i mądrze żyć.

Cel i kontynuacja

"Nadal będziemy mówić o wartościach, relacjach i odpowiedzialnych decyzjach, ale teraz zakres został poszerzony o tematy jeszcze bardziej praktyczne i życiowe."

Edukacja Zdrowotna to rozszerzenie dotychczasowych zajęć **Wychowania do życia w rodzinie**. Skupiamy się na praktycznych umiejętnościach niezbędnych w codziennym życiu, aby wspierać holistyczny rozwój naszych uczniów. Przedmiot ten ma na celu przygotowanie młodych ludzi do świadomego dbania o własne zdrowie i podejmowania odpowiedzialnych decyzji.

Główne założenia programu

Edukacja Zdrowotna ma za zadanie wyposażyć uczniów w kluczowe umiejętności potrzebne do zdrowego i szczęśliwego życia.

Zdrowie fizyczne i psychiczne

Nauka dbania o ciało i umysł, radzenia sobie ze stresem.

Higiena cyfrowa

Mądre korzystanie z technologii, unikanie uzależnień ekranowych.

Emocje i relacje

Rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie emocji, budowanie dobrych relacji.

Odporność na zagrożenia

Wzmacnianie odporności na dezinformację i zagrożenia w sferze intymnej.

Podstawa prawna i rzetelność

Edukacja Zdrowotna została wprowadzona przez **Ministerstwo Edukacji Narodowej**.

Zachęcamy Państwa do zapoznania się z podstawą programową, oraz programem nauczania, aby przekonać się, że przedmiot ten ma na celu wspieranie młodych ludzi, a nie budzenie obaw.

Wszelkie dokumenty będą umieszczone na stronie szkoły.

Dajmy dzieciom szansę, aby korzystały z wiedzy sprawdzonej, przygotowanej przez specjalistów, zamiast czerpać ją wyłącznie z Tik Toka czy mediów społecznościowych.



Obszary Edukacji zdrowotnej

Przedmiot obejmuje szerokie spektrum zagadnień kluczowych dla rozwoju młodzieży.



Wartości i postawy

Kształtowanie pozytywnych wzorców.



Zdrowie środowiskowe

Wpływ otoczenia na samopoczucie.



Aktywność Fizyczna

Znaczenie ruchu i sportu.



Zdrowe odżywianie

Zasady zbilansowanej diety.



Zdrowie psychiczne

Dbanie o równowagę emocjonalną.



Relacje społeczne

Budowanie pozytywnych więzi.

Dojrzewanie i zdrowie seksualne

W ramach Edukacji Zdrowotnej poruszane są również tematy związane z **dojrzewaniem** oraz **zdrowiem seksualnym**.

Uczniowie dowiedzą się, jak monitorować rozwój swojego ciała, a także wzmocnią swoją odporność na zagrożenia związane ze sferą intymną.

Dążymy do tego, aby młodzi ludzie mieli dostęp do sprawdzonych informacji, które pomogą im bezpiecznie i świadomie przechodzić przez okres dorostania.



Higiena cyfrowa i bezpieczeństwo w sieci

Kluczowy obszar dla współczesnej młodzieży.



Ochrona prywatności

Nauka zabezpieczania danych online.



Dezinformacja i fake newsy

Rozwijanie krytycznego myślenia.



Odporność na przestępstwa

Zwiększanie świadomości zagrożeń internetowych.

Zarówno młodsi, jak i starsi uczniowie dowiedzą się, jak nie wpaść w pułapki cyfrowe, aby mogli świadomie i bezpiecznie poruszać się w cyfrowym świecie.

Realizacja treści

Młodzi uczniowie

Dowiedzą się m.in, jak:

- Dbać o higienę osobistą.
- Przygotować się do wizyty lekarskiej.
- Budować zdrowe relacje rówieśnicze.



Starsi uczniowie

Pogłębią wiedzę o np:

- Chorobach zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych.
- Zbilansowanych posiłkach i zdrowym odżywianiu.
- Zdrowiu psychicznym (depresja, zaburzenia odżywiania).



Procedury organizacyjne

Wszyscy uczniowie są automatycznie zapisani na przedmiot Edukacja zdrowotna.

01

Automatyczne Zapisy

Edukacja Zdrowotna jest przedmiotem nieobowiązkowym wprowadzonym przez Ministerstwo Edukacji Narodowej od 1 września 2025r..

02

Możliwość Rezygnacji

W przypadku decyzji o rezygnacji, należy złożyć pisemne oświadczenie u dyrektora szkoły.

03

Termin

Oświadczenie o rezygnacji należy złożyć do 25 września.

 Mamy nadzieję, że Edukacja Zdrowotna będzie stanowić **nieocenioną wartość** dla rozwoju Państwa dzieci.



Podsumowanie i wspólne wsparcie

Edukacja Zdrowotna to szansa dla każdego młodego człowieka na zdobycie wiedzy opartej o rzetelne, naukowe źródła.

To szansa, by móc jak najlepiej zadbać o swoje zdrowie – a w razie potrzeby – wesprzeć najbliższych.

Mamy nadzieję, że wspólnie pomożemy młodym ludziom rozwijać się nie tylko w nauce szkolnej, ale także w tym, co najważniejsze – w umiejętności dbania o siebie i podejmowania mądrych decyzji w codziennym życiu.