

Drodzy Rodzice,

w roku szkolnym 2025/2026 zostanie wprowadzony w klasach 4-8 szkoły podstawowej nowy przedmiot – edukacja zdrowotna.

Głównym celem podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna jest kształtowanie kompetencji uczniów w zakresie całościowej dbałości o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia w zgodzie z aktualnymi wyzwaniem epidemicznymi oraz sytuacją geopolityczną.

Jako placówka pragniemy, aby Państwa dzieci nie tylko zdobywały wiedzę z podręczników, ale też uczyły się jak dbać o siebie – zarówno o ciało, jak i o samopoczucie.

Uczniowie uczestnicząc w zajęciach z edukacji zdrowotnej będą kształtować następujące umiejętności:

- realizowanie działań wpływających na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia;
- rozpoznawanie sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu, w tym zagrożeń wynikających z degradacji środowiska naturalnego i zmiany klimatu, i reagowanie na nie;
- budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych osób oraz podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych (w rodzinie i otoczeniu) i kształtowanie postawy szacunku wobec środowiska naturalnego;
- promowanie w swoim otoczeniu postaw opartych na zdrowym stylu życia;
- monitorowanie aktualnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach;
- poszukiwanie, weryfikowanie i analizowanie informacji w zakresie własnego zdrowia i czynników na nie wpływających.

Na zajęciach w klasach 4-6 zostaną poruszone tematy, ważne na co dzień, zebrane w dziesięciu działach scharakteryzowanych w pytaniach wiodących:

Dział I. Wartości i postawy - Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?

Dział II. Zdrowie fizyczne - Jak kształtować postawy i umiejętności w zakresie dbania o zdrowie oraz systematycznego monitorowania zdrowia fizycznego i stosowania podstawowej profilaktyki zdrowotnej?

Dział III. Aktywność fizyczna - Jak systematycznie podejmować pozaszkolną aktywność fizyczną oraz świadomie ograniczać sedentarny styl życia (bezczynność ruchową) w kontekście dbałości o zdrowie, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki otyłości?

Dział IV. Odżywianie - Jak zdrowo się odżywiać, aby wspierać swój rozwój fizyczny ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nieprawidłowej masy ciała?

Dział V. Zdrowie psychiczne - Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?

Dział VI. Zdrowie społeczne - Jak budować relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?

Dział VII. Dojrzewanie - Jak akceptować przemiany okresu dojrzewania oraz radzić sobie z jego wyzwaniami i kształtować pozytywny obraz własnego ciała?

Dział VIII. Zdrowie seksualne - Jak kształtować pozytywną postawę wobec seksualności człowieka wraz z respektowaniem autonomii cielesnej swojej i innych osób?

Dział IX. Zdrowie środowiskowe - Jak środowisko naturalne i jego zanieczyszczenia wpływają na zdrowie publiczne i indywidualne?

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień - Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?

Na zajęciach w klasach 7-8 zostaną poruszone tematy, ważne na co dzień, zebrane w dziesięciu działach scharakteryzowane w pytaniach wiodących:

Dział I. Wartości i postawy - Jak kształtować postawy i wartości związane z godnością, szacunkiem oraz prospołecznym podejściem do zdrowia i troską o środowisko naturalne?

Dział II. Zdrowie fizyczne - Jak zapobiegać najczęstszym chorobom cywilizacyjnym i zakaźnym oraz jak budować empatyczną postawę wobec osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami?

Dział III. Aktywność fizyczna - Jak promować aktywny styl życia, zastępować bezruch ruchem, korzystać z aktywnego transportu oraz podejmować aktywność fizyczną, aby zapobiegać chorobom?

Dział IV. Odżywianie - Jak samodzielnie planować i komponować zbilansowane posiłki oraz przeciwdziałać niezdrowym zachowaniom żywieniowym?

Dział V. Zdrowie psychiczne - Jakie są uwarunkowania zdrowia psychicznego i emocjonalnego oraz czynników je chroniących?

Dział VI. Zdrowie społeczne - Jak rozwijać relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?

Dział VII. Dojrzewanie - Jak w okresie dojrzewania troszczyć się o swoje ciało?

Dział VIII. Zdrowie seksualne - Jakie znaczenie ma seksualność w życiu człowieka między innymi w kontekście rozumienia i respektowania autonomii cielesnej własnej oraz innych osób?

Dział IX. Zdrowie środowiskowe - Jak rozpoznać i ocenić poziom zagrożeń zdrowotnych związanych z degradacją środowiska naturalnego oraz zmianą klimatu i jakie działania mogą pomóc w minimalizowaniu tych zagrożeń dla zdrowia człowieka?

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień - Jak identyfikować zachowania ryzykowne u siebie i innych osób w zakresie szkodliwego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych oraz występowania uzależnień behawioralnych?

Zajęcia będą prowadzone w sposób otwarty i dostosowany do wieku uczniów. Będziemy zachęcać do rozmowy, zadawania pytań i dzielenia się przemyśleniami.

Mamy nadzieję, że ten przedmiot pomoże młodym ludziom lepiej zrozumieć siebie i świat wokół nich.