

Edukacja zdrowotna

*II Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej
z Oddziałami Dwujęzycznymi w Katowicach*



Zasady nauczania EZ

- **Nieobowiązkowość**

Rodzice lub pełnoletni uczniowie będą mogli zgłosić dyrektorowi szkoły w formie pisemnej rezygnację z udziału w zajęciach edukacji zdrowotnej do 25 IX 2025 r. Zajęcia EZ nie podlegają ocenie i nie mają wpływu na ukończenie klasy/szkoły.

- **Wymiar godzin**

W szkołach ponadpodstawowych w wymiarze 1 godziny tygodniowo w klasach I i II albo klasach II i III albo klasach I i III.

- **Organizacja zajęć**

Edukacja zdrowotna ma być organizowana w oddziałach albo grupach międzyoddziałowych liczących nie więcej niż 24 uczniów.



Cele kształcenia

- Uodpornienie młodych ludzi na zagrożenia związane z chorobami, uzależnieniami i dezinformacją.
- Podejmowanie przez uczniów i uczennice działań wspierających zdrowie.
- Rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele.
- Umiejętność monitorowania własnego stanu zdrowia.
- Rozumienie przez dzieci i młodzież czynników wpływających na zdrowie.
- Przygotowanie do odpowiedzialnego pełnienia ról społecznych, budowania relacji opartych na wartościach takich jak zdrowie, godność, szacunek i tolerancja.



Rozwijane umiejętności

- Realizowanie działań wpływających na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia.
- Rozpoznawanie i reagowanie na sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu.
- Budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych osób oraz Podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych.
- 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.



Metody i techniki pracy

Z uwagi na specyfikę celów kształcenia w nauczaniu edukacji zdrowotnej najlepiej sprawdzają się następujące metody i techniki pracy:

- praca w grupach,
- burza mózgów,
- metaplan,
- dyskusja,
- różne formy debat,
- metoda studiów przypadku,
- drama

oraz nauka poprzez praktykę:

- doświadczenia
- projekty edukacyjne



Prowadzący zajęcia

Kwalifikacje do nauczania przedmiotu mają:

- nauczyciele posiadający wykształcenie kierunkowe w zakresie edukacji zdrowotnej
- nauczyciele biologii
- nauczyciele wychowania fizycznego
- psychologzy
- osoby z wykształceniem medycznym i pedagogicznym



Obszary tematyczne podstawy programowej EZ

- wartości i postawy,
- zdrowie fizyczne,
- aktywność fizyczna,
- odżywianie,
- zdrowie psychiczne,
- zdrowie społeczne,
- zdrowie seksualne,
- zdrowie środowiskowe,
- internet i profilaktyka uzależnień,
- system ochrony zdrowia



Treści obszarów tematycznych

- **Wartości i postawy:** Kształtowanie postaw prozdrowotnych i odpowiedzialności za własne zdrowie oraz zdrowie innych.
- **Zdrowie fizyczne:** Wiedza o funkcjonowaniu organizmu, chorobach, higienie i wizytach u lekarza.
- **Aktywność fizyczna:** Promowanie różnych form ruchu i rozwijanie sprawności fizycznej.
- **Odżywianie:** Uczenie komponowania zbilansowanych posiłków i zasad zdrowego odżywiania.
- **Zdrowie psychiczne:** Zagadnienia związane z emocjami, poczuciem własnej wartości, radzeniem sobie ze stresem, depresją i zaburzeniami odżywiania.



Treści obszarów tematycznych cd.

- **Zdrowie społeczne:** Budowanie zdrowych relacji, empatii i szacunku wobec innych.
- **Zdrowie seksualne:** Wiedza o budowie, funkcjonowaniu układu rozrodczego oraz zapobieganiu jego chorobom, o antykoncepcji, przemocy seksualnej i poszukiwaniu pomocy.
- **Zdrowie środowiskowe:** Wiedza o czynnikach środowiskowych wpływających na zdrowie.
- **Internet i profilaktyka uzależnień:** Bezpieczeństwo w sieci, ochrona prywatności, dezinformacja i zapobieganie uzależnieniom.
- **System ochrony zdrowia:** Informacje o funkcjonowaniu systemu ochrony zdrowia.



Korzyści dla uczniów i uczennic

- Znajomość zagrożeń cyfrowych i wiedza o uzależnieniach
- Świadomość konieczności stosowania higieny cyfrowej
- Znajomość profilaktyki chorób
- Budowanie świadomości własnego ciała i pozytywnej samooceny
- Budowanie relacji międzyludzkich opartych na szacunku, zrozumieniu i empatii
- Ochrona przed zagrożeniami nadużyć seksualnych, świadomość na temat praw i odpowiedzialności
- Znajomość pierwszej pomocy
- Umiejętność troski o dobro wspólne – m.in. środowisko przyrodnicze
- Umiejętność radzenia sobie i pomagania innym w sytuacji kryzysu zdrowia psychicznego
- Znajomość zasad zdrowego odżywiania się
- Budowanie odporności na dezinformację m.in. w tematach zdrowotnych
- Budowanie zdrowych nawyków



Dziękujemy za uwagę

Podstawa prawna:

Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r.
zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej
kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum
oraz branżowej szkoły II stopnia

