

Edukacja zdrowotna

Nowy przedmiot w szkole

Nauczyciele:

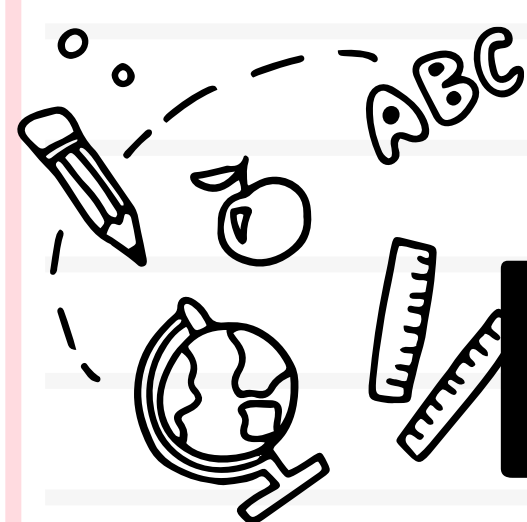
Dorota Zgutka

nauczyciel biologii, geografii i przyrody w SP 344

Justyna Smorongowicz

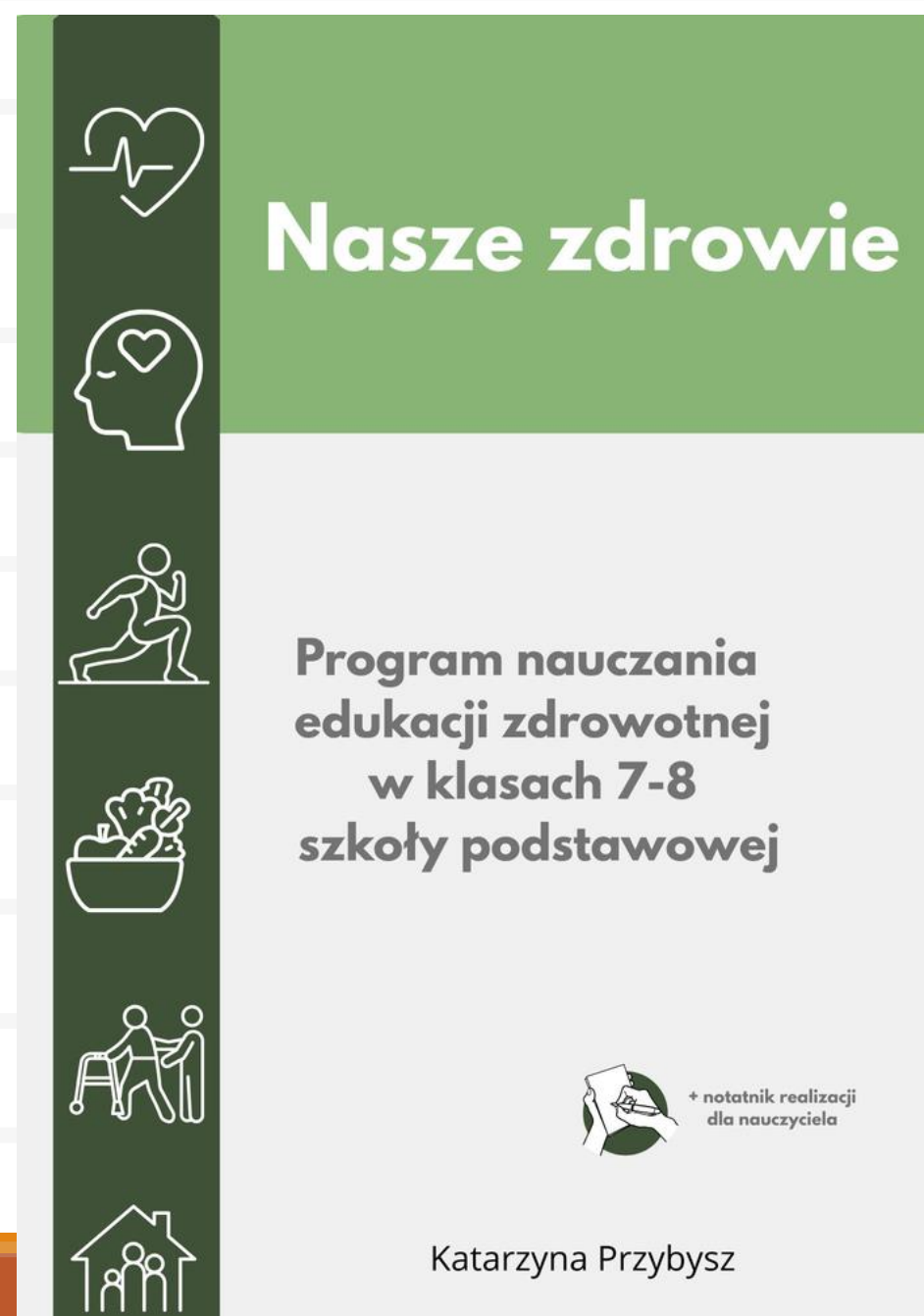
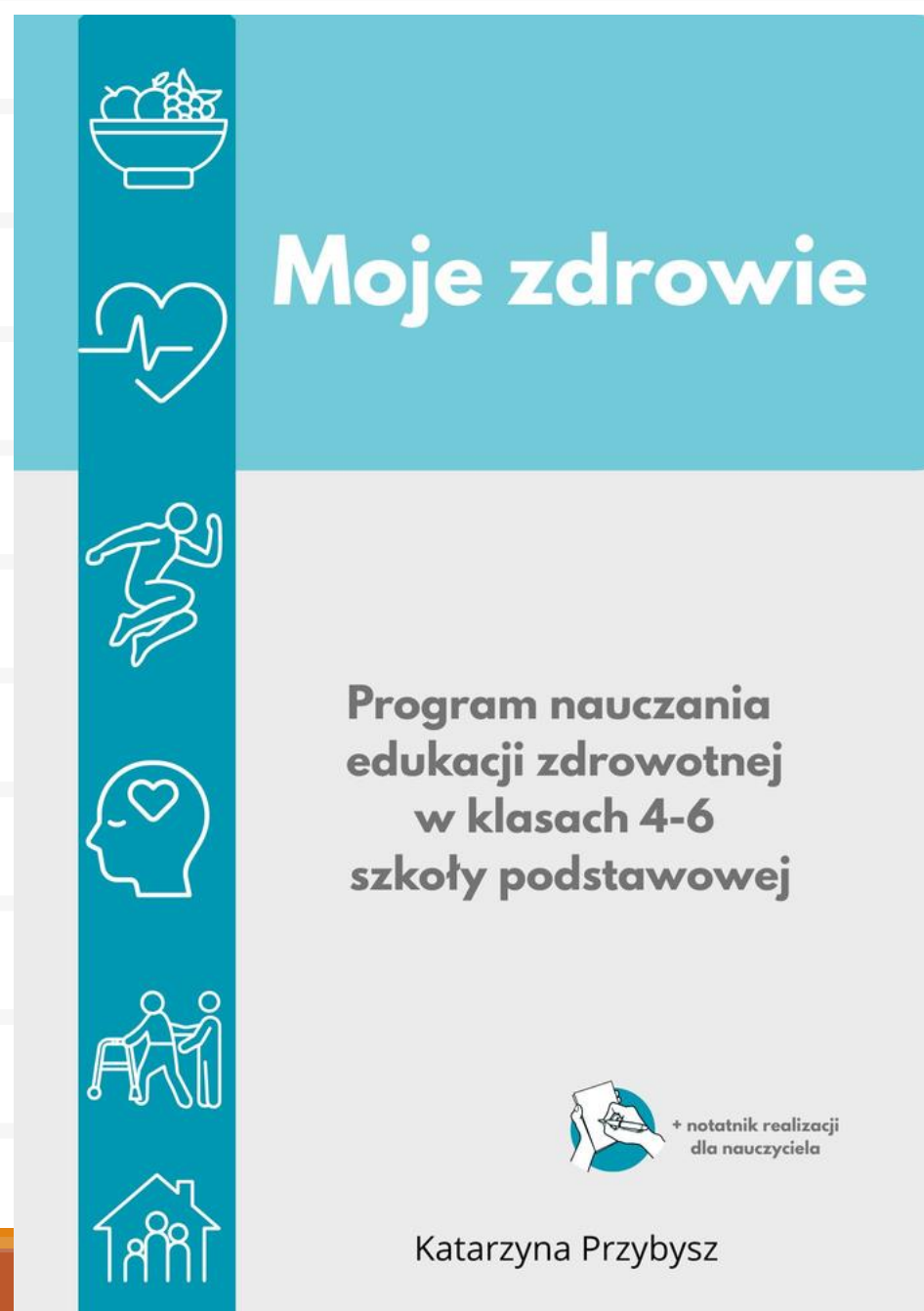
teolog, etyk, socjoterapeuta, oligofrenopedagog, doradca zawodowy, edukator seksualny młodzieży,
rewalidator, specjalista wczesnego wspomaganie rozwoju i wczesnej interwencji

Obecnie pracuję w liceum ogólnokształcącym przy Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii nr 4 w Warszawie

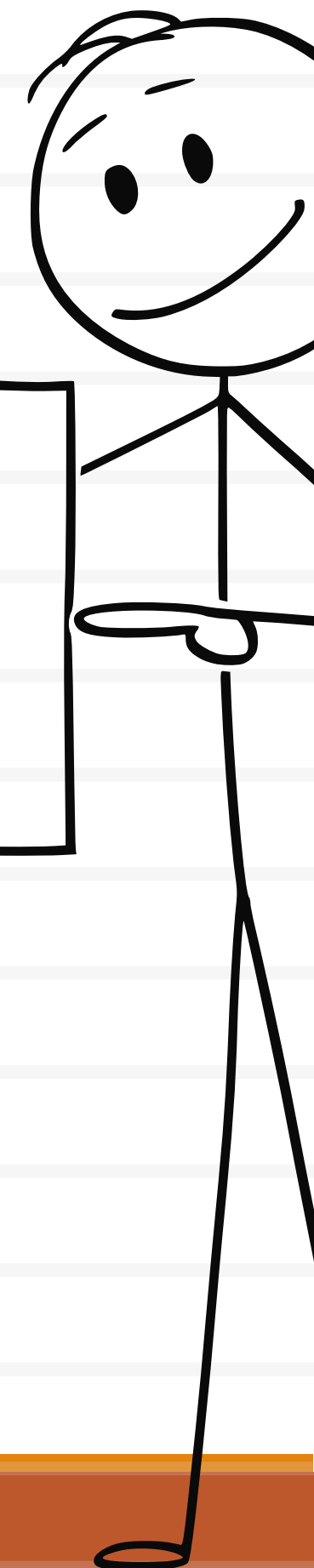


Edukacja zdrowotna

Programy nauczania, które wybraliśmy w naszej szkole:



prezentacja
programów
nauczania
dla rodziców



Autorka programów

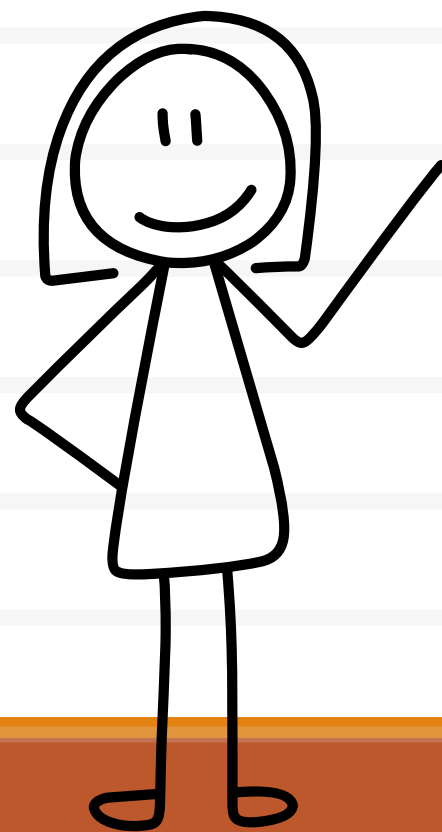
Katarzyna Przybysz



- aktualnie nauczycielka biologii i chemii w Szkole Podstawowej. Współautorka programu, podręczników i ćwiczeń do przyrody i autorka wielu innych publikacji.

Pedagog z 23-letnim doświadczeniem pracy z dziećmi, w tym nauczania wychowania do życia w rodzinie.

Programy są zgodne z
Rozporządzeniem MEN
dotyczącym podstawy
programowej edukacji
zdrowotnej oraz wymogami
dotyczącymi programów
nauczania w Polsce.



DZIENNIK USTAW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 26 marca 2025 r.

Poz. 378

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI¹⁾

z dnia 6 marca 2025 r.

zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej

Na podstawie art. 47 ust. 1 pkt 1 lit. a, b, c, f i h ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2024 r. poz. 737, 854, 1562, 1635 i 1933) zarządza się, co następuje:

§ 1. W rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz. U. poz. 356, z późn. zm.²⁾) wprowadza się następujące zmiany:

1) w załączniku nr 2 do rozporządzenia:

a) w części zatytułowanej „W szkole podstawowej na I etapie edukacyjnym, obejmującym klasy I–III – edukacja wczesnoszkolna, edukacja jest realizowana w formie kształcenia zintegrowanego. Na II etapie edukacyjnym, obejmującym klasy IV–VIII, są realizowane następujące przedmioty:”:

– uchyla się pkt 19,

– po pkt 19 dodaje się pkt 19a w brzmieniu:

„19a) edukacja zdrowotna²⁾;

²⁾ Sposób nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna określają przepisy wydane na podstawie art. 4 ust. 3 ustawy z dnia 7 stycznia 1993 r. o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży (Dz. U. z 2022 r. poz. 1575).”

b) w części zatytułowanej „II etap edukacyjny: klasy IV–VIII”:

– uchyla się część zatytułowaną „Wychowanie do życia w rodzinie”,

Cele edukacji zdrowotnej

Rozwijanie **wiedzy, umiejętności i postaw** związanych z troską o zdrowie przez całe życie.

Świadome **decyzje** dotyczące zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Budowanie **odporności na zagrożenia współczesnego świata** (stres, uzależnienia, dezinformacja).

Wzmacnianie **rodzinnych i społecznych wartości** – szkoła wspiera, nie zastępuje wychowania domowego.



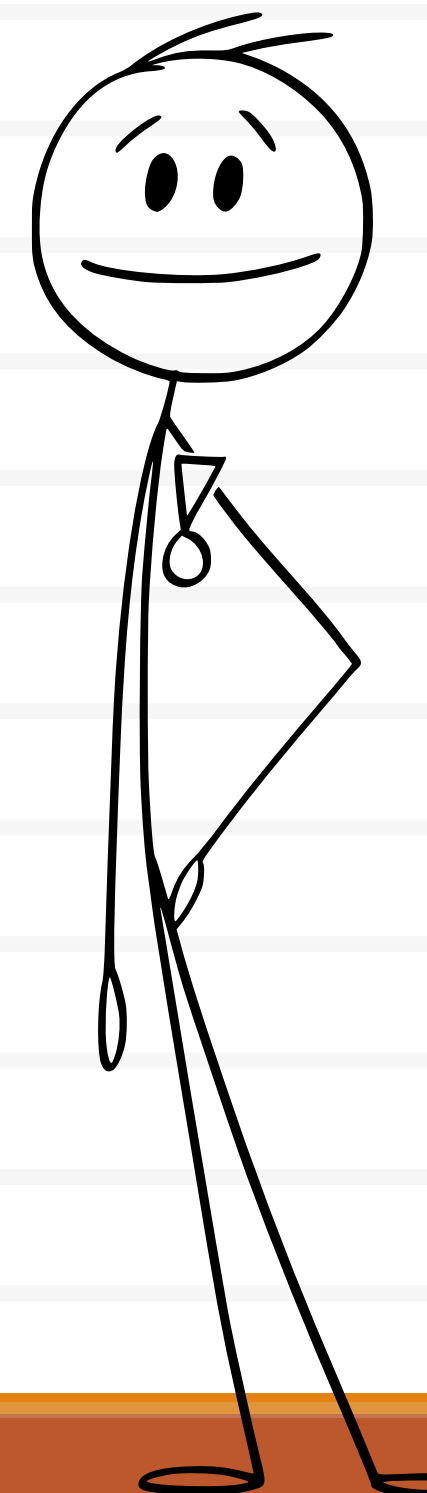
Tematy lekcji poruszane na zajęciach wynikają z zapisów podstawy programowej

Tab. 2. Rozkład treści (wymagań szczegółowych) w poszczególnych tematach zajęć, w klasie 7.

klasa 8		
nr lekcji	Temat zajęć.	Rozdział
1	Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?	Nasze zdrowie fizyczne.
2	Czy to już miłość?	
3	Czym jest manipulacja?	
4	Na jakim etapie dojrzewania jestem w tej chwili?	
5	Jakie czynniki wpływają na rozwój płciowy i jak rozpoznać jego zaburzenia?	
6	Czym jest ubóstwo menstruacyjne i jak mu przeciwdziałać?	
7	Jak zmienia się nasza seksualność na przestrzeni życia?	
8	Czym jest orientacja psychoseksualna?	
9	Czy inni wpływają na nasze decyzje dotyczące inicjacji?	
10	Dlaczego do "tej" decyzji muszę dojrzeć?	
11	Jakimi metodami można ustrzec się nieplanowanej ciąży?	
12	Kiedy granice cielesności zostają naruszone?	
13	Czym są choroby weneryczne?	
14	Spotkanie z lekarzem/ położną.	
15	Gdzie szukać pomocy w trudnych sytuacjach?	

klasa 7			
nr lekcji	Temat zajęć.	Rozdział	Podstawa programowa
1	Czego dowiem się w klasie 7?	Nasze zdrowie fizyczne.	I.3; I.4; II.1
2	Jak uniknąć chorób zakaźnych?		II.2; II.3; II.4
3	Jak monitorować swój stan zdrowia?		II.5
4	Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością?		I.1; I.5; I.4; II.6
5	Czym są choroby cywilizacyjne i przewlekłe?*		II.2*
6	Jak przekonać innych do aktywności fizycznej?-kampania		III.1; III.3; III.4; III.1*; III.2*
7	Jak zaplanować aktywną dobę?		III.2
8	Jakie ćwiczenia mogę wykonywać w domu?		III.1; III.3; III.4;
9	Dlaczego warto hartować organizm?		III.5
10	Jak zaplanować zdrowy posiłek?- zajęcia kulinarne.	Nasze odżywianie.	VI.1
11	Jak przygotować napój izotoniczny?- zajęcia kulinarne		VI.2
12	Jakie są konsekwencje dopingu i nadmiernej suplementacji?		IV.4
13	Jak planować dietę chorych?		VI.4
14	Jak umysł wpływa na ciało?	Nasze zdrowie psychiczne.	V.1
15	Jak budować poczucie własnej wartości?		V.2
16	Co oznacza "jak cię widzą-tak cię piszą"?		V.3
17	Gdzie i jak szukać pomocy w trudnościach z emocjami?		V.4
18	Jak mogę zadbać o mój dobrostan?*		V.5; V.2*
19	Czym jest depresja?		V.5; V.2*
20	Jakie zachowania w sieci mogą być ryzykowne?	Nasze zachowania ryzykowne.	X.1
21	Czy challenge są dobrą drogą rozwoju?		X.1; X.2
22	Ile czasu poświęcam na gry i inne media?		X.1; X.2
23	Dlaczego niektóre strony są tylko dla dorosłych?		X.2
24	Czym są hejt i mowa nienawiści?		X.2
25	Dlaczego niektóre substancje są zakazane?		X.2
26	Nie ryzykuj! Przygotowanie kampanii o zachowaniach ryzykownych.		X.3; X.4; X.1*; X.2*
27	Nie ryzykuj!- kampania o zachowaniach ryzykownych.		X.3; X.4; X.1*; X.2*

Każda lekcja ma przypisane cele i wymagania z podstawy programowej!



Każdemu działowi przypisano umiejętności zapisane w podstawie programowej



Moje zdrowie

Program nauczania edukacji zdrowotnej w klasach 4-6 szkoły podstawowej



Katarzyna Przybysz

Moje zdrowie	Uczeń: - wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; - stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; - dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; - unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodczy); - stosuje zasady zdrowego nawadniania; - unika słodzonych napojów; - samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; - wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze; - uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia; - rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach, a także wyjaśnia ich znaczenie oraz zastosowanie w wyborze produktów; - korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych do analizy składu produktów; - ocenia świeżość produktów spożywczych; - rozpoznaje oznaki psucia się żywności; - stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; - szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.
Moje miejsce w Internecie	Uczeń: - przestrzega zasad higieny cyfrowej; - omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szczy SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; - omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych; - omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym..., uzależnienie od Internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (grooming); - omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych”; - omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;



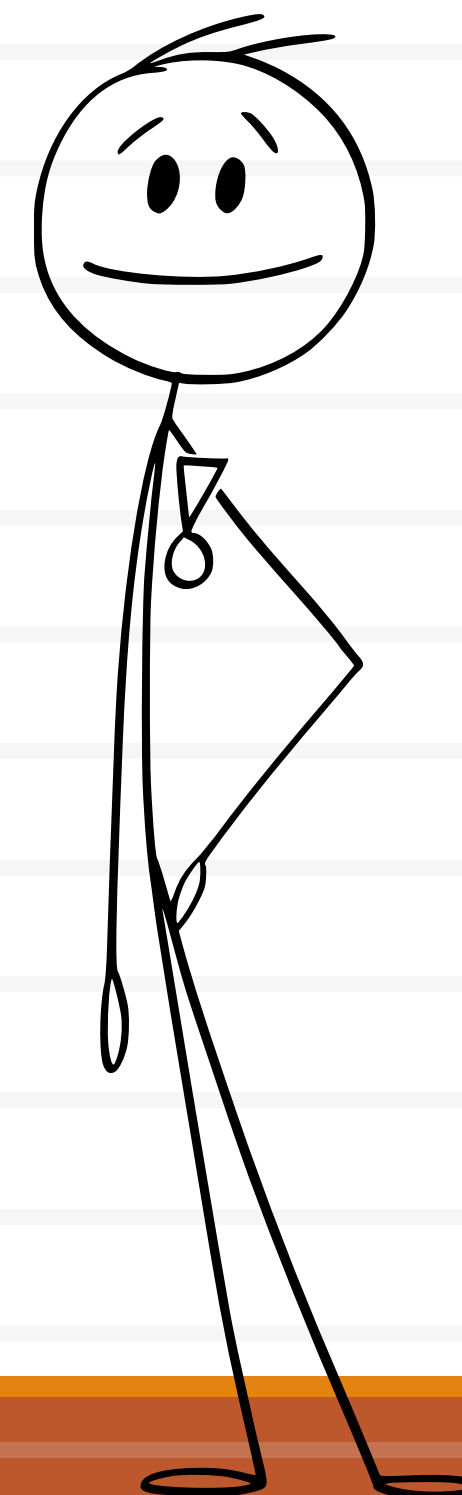
Nasze zdrowie

Program nauczania edukacji zdrowotnej w klasach 7-8 szkoły podstawowej



Katarzyna Przybysz

Nasze odżywianie.	Uczeń obligatoryjnie: - samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych, programów komputerowych); - przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe; - wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np. nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia); omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakie, cukrzycę typu 1, Hashimoto) i alergii pokarmowych; - opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.
Nasze zdrowie psychiczne.	Uczeń obligatoryjnie: - omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem; - analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości; - dba o pozytywny obraz własnego ciała; analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe; - stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia. Uczeń fakultatywnie: - identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na własny dobrostan i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami; - omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, odżywiania (bulimią, anoreksją), dysmorfofobią.
Nasze zachowywanie ryzykowne.	Uczeń obligatoryjnie: - opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; wymienia konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania (challenge);

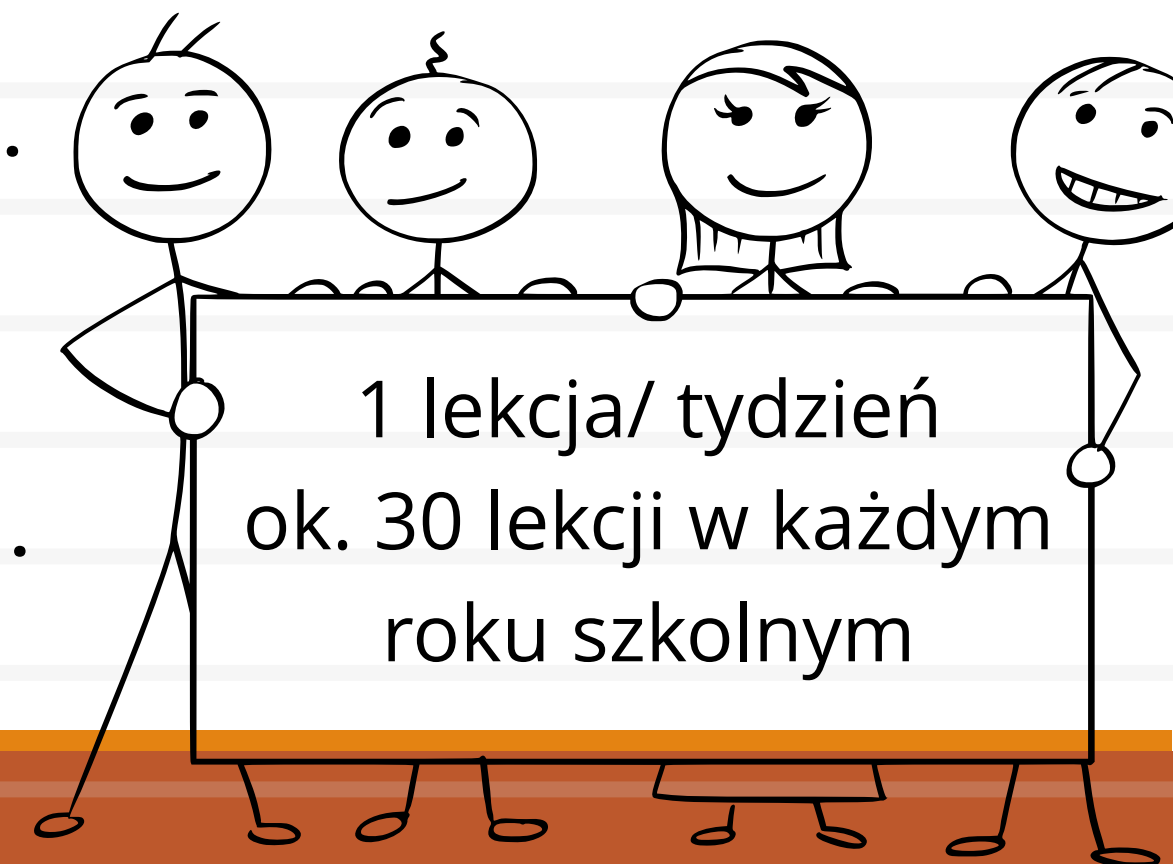


zapraszamy do przeczytania wszystkich wymagań w programach lub Rozporządzeniu MEN

Tematy programu **Moje zdrowie** dla klas 4-6, umieszczono w 11 działach:



Moje zdrowie fizyczne.
Moje odżywianie.
Moje miejsce w Internecie .
Moje zdrowie psychiczne.
Moje zdrowie społeczne.
Moje zdrowie środowiskowe.
Moja aktywność fizyczna.
Moje działania w sieci.
Moja profilaktyka uzależnień.
Moje dojrzewanie.
Moja płciowość.



1 lekcja/ tydzień
ok. 30 lekcji w każdym
roku szkolnym



Tematy lekcji proponowane w klasie 4

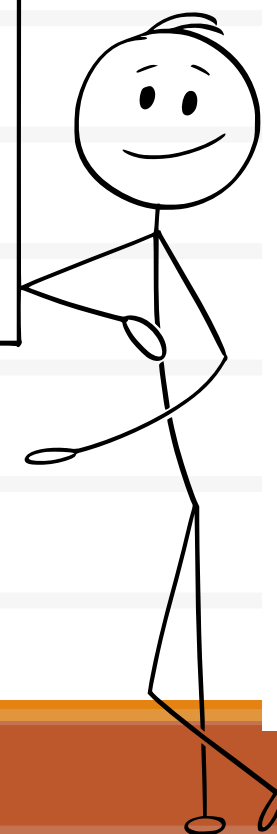
1. O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej?
2. Czym jest zdrowy styl życia?
3. Jak dbać o swoją higienę?
4. Co to jest profilaktyka?
5. Jakie badania mogę wykonać w domu?
6. Skąd biorą się choroby?
7. Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?
8. Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?
9. Pierwsza pomoc- ćwiczenia.
10. Skąd biorą się nadwaga i otyłość?
11. Jak przygotowywać zdrowe posiłki?
12. Jak wypełnić talerz zdrowego żywienia- zajęcia kulinarne.
13. Co znajdę w napojach i sokach?
14. Jak przygotować zdrowy napój?-zajęcia kulinarne.
15. Jak zaplanować II śniadanie do szkoły?- zajęcia kulinarne
16. Jak przechowywać żywność?
17. Jak planować zakupy, by unikać marnowania żywności?
18. Jaki jest skład produktów spożywczych, które lubię?
19. Jak oznacza się różne substancje na opakowaniach?
20. Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?
21. Dlaczego Internet bywa niebezpieczny?
22. Czym jest krytyczne myślenie?
23. Jak zaplanować "domowe zasady ekranowe"?
24. Czym jest grooming?
25. Czym jest dyskryminacja w sieci?
26. Czym jest cyberstalking?
27. Czy jestem anonimowy w Internecie?
28. Phishing. Czy dane w sieci są bezpieczne?
29. Czy mój wizerunek w sieci należy tylko do mnie?
30. Jak zaplanować aktywne wakacje?



Aktywnie będzie nie tylko na zajęciach kulinarnych

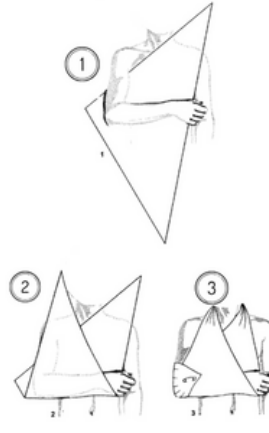
- karta pracy do zajęć z pierwszej pomocy

***Zajęcia nie wymagają podręcznika!
Pracujemy na kartach pracy
oraz innych materiałach.***

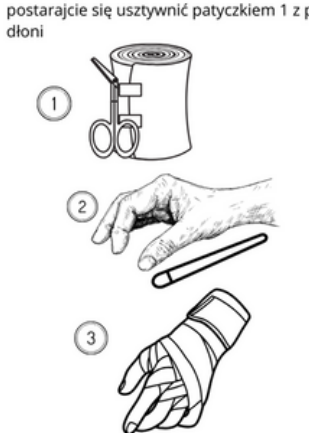


Przed Wami 5 stacji zadaniowych dotyczących pierwszej pomocy w nagłych wypadkach. Zajrzyjcie do każdej z nich i wykonajcie zadania:

1 zakładanie chusty trójkątnej
Zadanie:
• załóżcie każdej osobie temblak z chusty



2 usztywnienie złamanego palca
Zadanie:
• postarajcie się usztywnić patyczkiem 1 z palców dłoni



3 zakładanie opaski elastycznej na głowie lub kończynie
Zadanie:
• owińcie głowę opaską elastyczną głowę innej osoby z grupy lub nogę czy rękę.



4 sprawdzenie składu wyposażenia apteczki,
Zadanie:
• zobaczcie jakie elementy powinny znajdować się w apteczce.



5 pozycja boczna ustalona
instrukcja:
1 prawa ręka za głowę
2 lewa dłoń pod prawy pośladzek
3 ugiąć lewe kolano i pociągnąć do siebie



BRAWO!
poszkodowany leży bezpiecznie

- materiały ze sprawdzonych, rządowych źródeł

Mój plan wizyty u lekarza

Data wizyty: _____ Godzina: _____
Nazwisko i specjalizacja lekarza: _____
Adres placówki: _____

Leki, które przyjmuję:

Nazwa leku	Dawkowanie

Aktualne wyniki badań:

Nazwa badania	Data wykonania

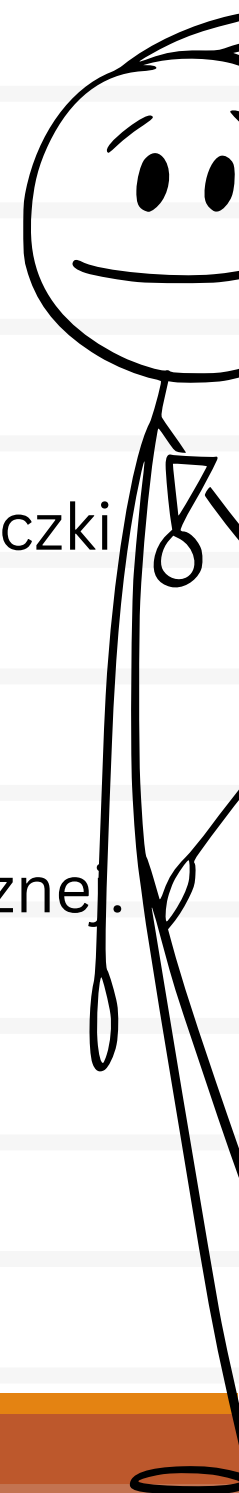
O co pytać lekarza podczas wizyty - plan

NZP



Tematy lekcji proponowane w klasie 5

1. Czego dowiemy na zajęciach w klasie 5?
2. Dlaczego sen jest ważny?
3. Jak mogę się relaksować?
4. Jak chronić swoje zdrowie psychiczne?
5. Jak odróżnić emocje moje i innych?
6. Jak radzić sobie ze stresem?
7. Czym jest samoocena?
8. Czy potrafię być asertywny/a?
9. Czym jest przemoc?
10. Skąd bierze się autoagresja i jak sobie z nią radzić?
11. Czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna?
12. Dlaczego niektórzy wymagają większego zrozumienia?
13. Gdzie mogę szukać pomocy, gdy jest mi trudno?
14. Jakie relacje nawiązuję?
15. Jakie wartości niesie rodzina?
16. Co zrobić kiedy rodzina się zmienia?
17. Czym jest efekt cieplarniany?
18. Skąd biorą się dziury ozonowe?
19. Czy wody w mojej okolicy są czyste?
20. Jak sprawdzić stan powietrza w mojej okolicy?
21. Dlaczego należy ograniczyć hałas?
22. Jaka przyroda mnie otacza?-planowanie wycieczki
23. Jak dbać o zwierzęta domowe?
24. Co mogę zrobić dla przyrody?
25. Dlaczego "ruch to zdrowie"?
26. Ruch to zdrowie- planowanie kampanii społecznej.
27. Gdzie mogę uprawiać sport poza szkołą?
28. Jak dbać o prawidłową postawę ciała?
29. Jak zaplanować grę terenową?
30. Gra terenowa- moje zdrowie.

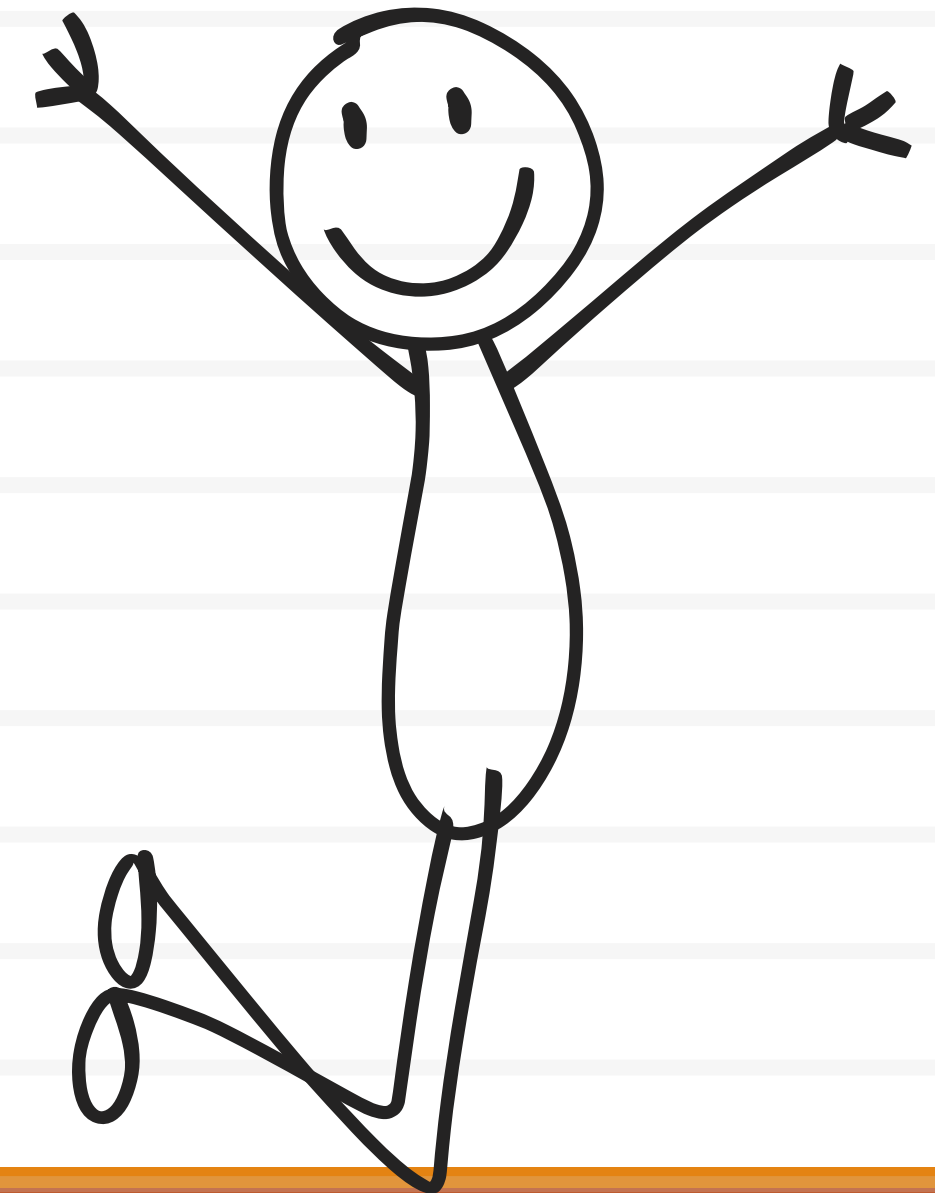
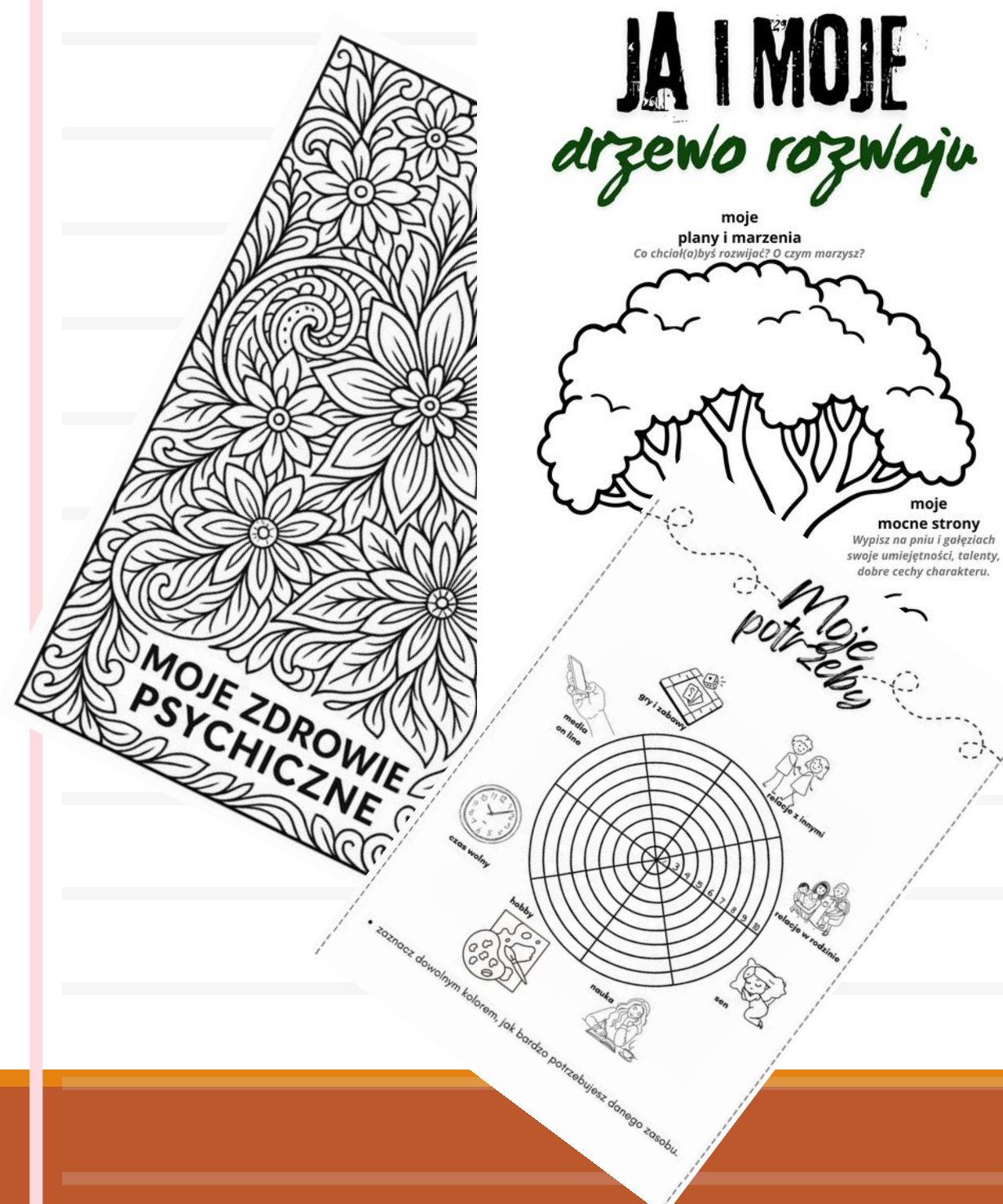


To dodatkowy czas na ważne tematy

- pomoc w trudnych emocjach

- cyber bezpieczeństwo

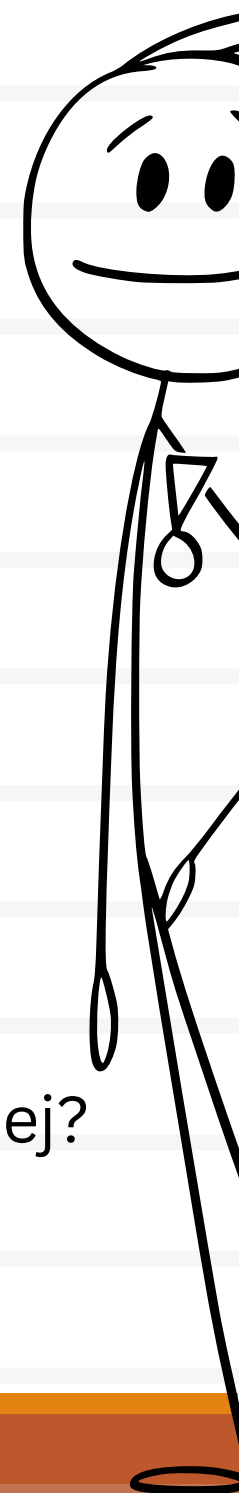
- ochrona środowiska, ruch i wiele innych ważnych kwestii





Tematy lekcji proponowane w klasie 6

1. Czego się dowiem na zajęciach w klasie 6?
2. Jaki jest wpływ urządzeń mobilnych na moje zdrowie?
3. Co warto odwiedzić w sieci?
4. Kim są patostreamerzy?
5. True or false? Cyberrzeczywistość.
6. Jak walczyć z hejtem i mową nienawiści?
7. Czym jest AI i jak z niej korzystać?
8. Jakie zalety i wady ma technologia VR?
9. Na zawsze- projekcja filmu profilaktycznego.
10. Jak planować mój czas w sieci?
11. Jaki jest mechanizm uzależnienia?
12. Jak bardzo szkodliwe są wyroby tytoniowe?
13. Jak działają napoje energetyzujące?
14. Jak działają substancje psychoaktywne?
15. Jakie są skutki alkoholizmu?
16. STOP!-nasza kampania przeciw uzależnieniom.
17. Jak pracuje mózg nastolatka?
18. Dlaczego moje ciało się zmienia?
19. Jak dbać o higienę w okresie dojrzewania?
20. Kiedy będę dojrzała/y?
21. Czym są stereotypy płci?
22. Jak zbudowany jest męski układ rozrodczy?
23. Jak zbudowany jest żeński układ rozrodczy?
24. Czym jest menstruacja?
25. Jak przebiega ciąża?
26. Czym jest autonomia cielesna i jak o nią dbać?
27. Kiedy granice intymne są przekroczone?
28. Dlaczego?- pudełko trudnych pytań.
29. Gdzie znaleźć pomoc w trudnej sytuacji intymnej?
30. Ważne pytania- mój plakat na wybrany temat.

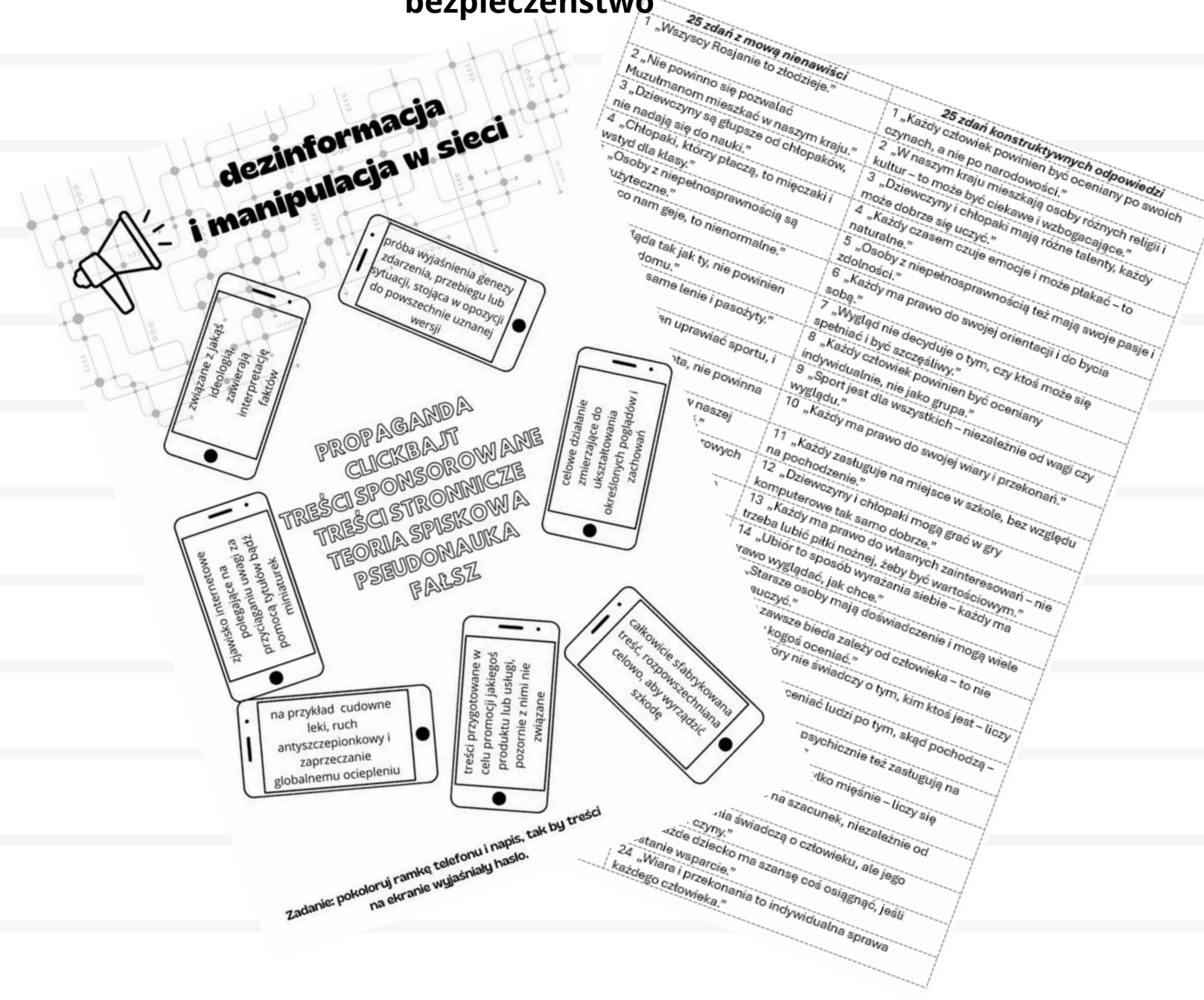


Poznajemy i utrwalamy ważne tematy w ciekawej formie

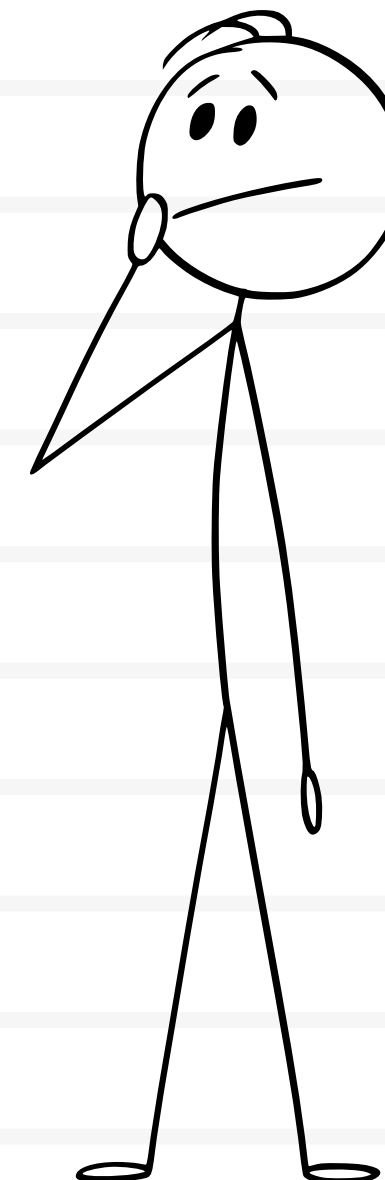
- **AI, VR i inne technologie oraz ich wpływ**



- cyber
- bezpieczeństwo**



- uzależnienia i dojrzewanie



Tematy programu Nasze zdrowie dla klas 7-8, umieszczono w 7 działach:



Nasze zdrowie fizyczne.

Nasze odżywianie.

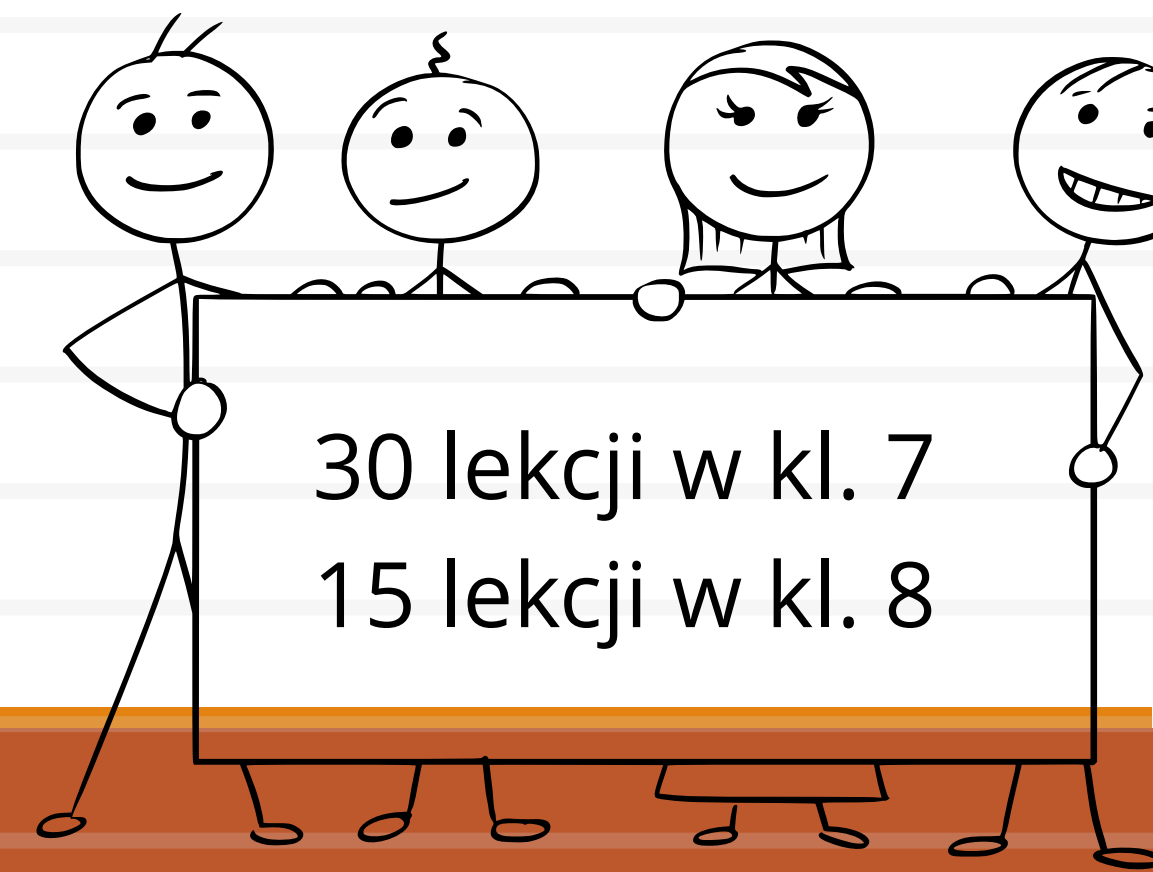
Nasze zachowania ryzykowne

Nasze zdrowie psychiczne.

Nasze zdrowie środowiskowe.

Nasze zdrowie społeczne.

Nasza płciowość.

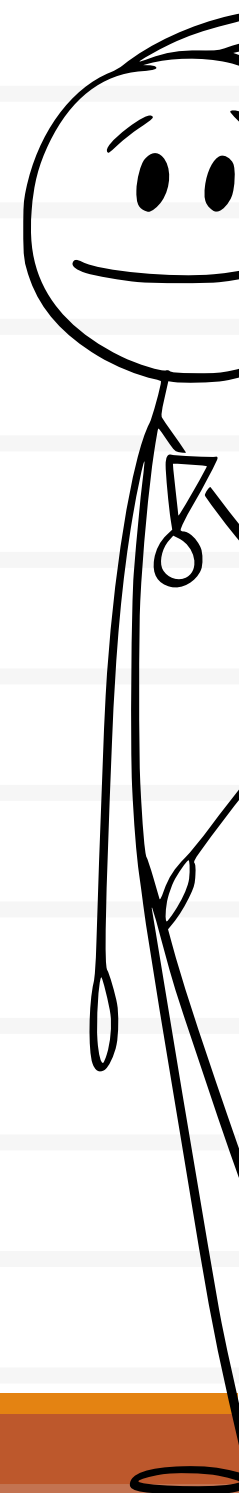




Tematy lekcji proponowane w klasie 7

w roku 2025/2026 zaleca się korzystanie również z tematów z klas młodszych, ponieważ uczniowie nie realizowali dotąd zajęć EZ

1. Czego dowiem się w klasie 7?
2. Jak uniknąć chorób zakaźnych?
3. Jak monitorować swój stan zdrowia?
4. Jak wspierać osoby z niepełnosprawnością?
5. Czym są choroby cywilizacyjne i przewlekłe?*
6. Jak przekonać innych do aktywności fizycznej?- kampania
7. Jak zaplanować aktywną dobę?
8. Jakie ćwiczenia mogę wykonywać w domu?
9. Dlaczego warto hartować organizm?
10. Jak zaplanować zdrowy posiłek?- zajęcia kulinarne.
11. Jak przygotować napój izotoniczny?- zajęcia kulinarne
12. Jakie są konsekwencje dopingu i nadmiernej suplementacji?
13. Jak planować dietę chorych?
14. Jak umysł wpływa na ciało?
15. Jak budować poczucie własnej wartości?
16. Co oznacza "jak cię widzą-tak cię piszą"?
17. Gdzie i jak szukać pomocy w trudnościach z emocjami?
18. Jak mogę zadbać o mój dobrostan?*
19. Czym jest depresja?
20. Jakie zachowania w sieci mogą być ryzykowne?
21. Czy challenge są dobrą drogą rozwoju?
22. Ile czasu poświęcam na gry i inne media?
23. Dlaczego niektóre strony są tylko dla dorosłych?
24. Czym są hejt i mowa nienawiści?
25. Dlaczego niektóre substancje są zakazane?
26. Nie ryzykuj! Przygotowanie kampanii o zachowaniach ryzykownych.
27. Nie ryzykuj!- kampania o zachowaniach ryzykownych.
28. Dlaczego bioróżnorodność jest zagrożona?
29. Czy nasza szkoła dba o środowisko?- audyt uczniowski.
30. FKOanaliza SWOT naszej szkoły.

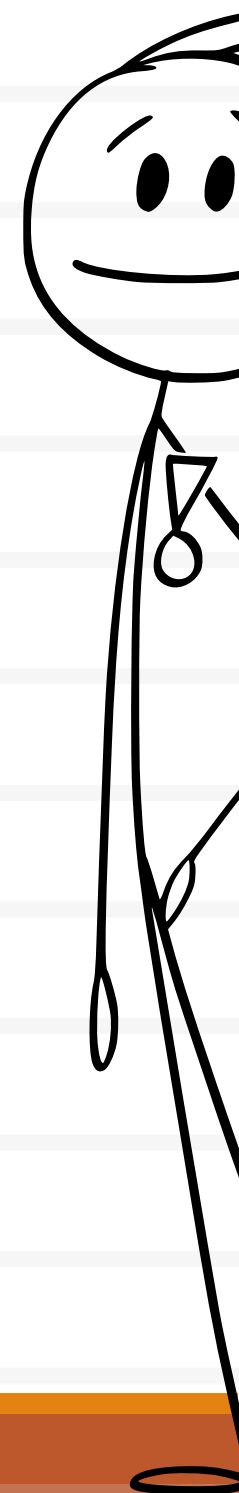




Tematy lekcji proponowane w klasie 8

w roku 2025/2026 zaleca się korzystanie również z tematów z klas młodszych, ponieważ uczniowie nie realizowali dotąd zajęć EZ

1. Czego chcemy się dowiedzieć w klasie 8?
2. Czy to już miłość?
3. Czym jest manipulacja?
4. Na jakim etapie dojrzewania jestem w tej chwili?
5. Jakie czynniki wpływają na rozwój płciowy i jak rozpoznać jego zaburzenia?
6. Czym jest ubóstwo menstruacyjne i jak mu przeciwdziałać?
7. Jak zmienia się nasza seksualność na przestrzeni życia?
8. Czym jest orientacja psychoseksualna?
9. Czy inni wpływają na nasze decyzje dotyczące inicjacji?
10. Dlaczego do "tej" decyzji muszę dojrzeć?
11. Jakimi metodami można ustrzec się nieplanowanej ciąży?
12. Kiedy granice cielesności zostają naruszone?
13. Czym są choroby weneryczne?
14. Spotkanie z lekarzem/ położną.
15. Gdzie szukać pomocy w trudnych sytuacjach?



Planowane efekty kształcenia

Po ukończeniu zajęć uczeń będzie potrafił:

Dbać o swoje ciało i psychikę.

Rozpoznawać symptomy problemów zdrowotnych.

Świadomie wybierać – np. dieta, aktywność, odpoczynek.

Radzić sobie ze stresem i wspierać innych w kryzysie.

Odróżniać fakty od dezinformacji.

Podejmować odpowiedzialne decyzje dotyczące relacji i życia dorosłego.



Warsztaty i dyskusje
zamiast „suchych
wykładów”.

Projekty praktyczne –
np. wspólne
gotowanie zdrowych
posiłków, dni sportu,

Małe grupy w
tematach wrażliwych –
zdrowie psychiczne,
seksualne,
dojrzewanie



Wywiady z
ekspertami – lekarze,
fizjoterapeuci,
prawnicy, dietetycy.



Nauka **poprzez**
doświadczenie
i współpracę.

Metody pracy

Wsparcie wychowania domowego

Szkoła **nie zastępuje roli rodziców** – wspiera ich w rozmowie z dziećmi.

Rodzice mogą korzystać z **materiałów edukacyjnych**.

Trudne tematy poruszane w sposób **rzetelny i bezpieczny**.

Zajęcia to **pomoc w budowaniu więzi rodzinnych** i wspólnej rozmowy o zdrowiu.

Zajęcia ułatwiają
rozpoczęcie rozmowy
w domu na trudne
tematy.

Rodzic zawsze
pozostaje pierwszym
wychowawcą – szkoła
daje narzędzia, by było
łatwiej.

Fakty organizacyjne

Zajęcia: **1 godzina tygodniowo.**

- W szkołach podstawowych – klasy IV–VIII (w klasie VIII do stycznia).
- Grupy do 24 osób**, a w tematach wrażliwych – do 12 osób.

Czy przedmiot jest obowiązkowy?

→ Nie. Rodzice uczniów niepełnoletnich i pełnoletni uczniowie mogą do **25 września 2025 r.** złożyć pisemną rezygnację. Potem rezygnacji już nie można cofnąć.

Czy będą treści światopoglądowe?

→ Nie. Podstawa programowa opiera się na faktach naukowych, bez ideologii.

Czy szkoła przejmuje rolę rodziców?

→ Nie. Zajęcia mają wspierać wychowanie domowe, ułatwiać rozmowy i dostarczać wiedzy.

Program nie narzuca światopoglądu – opiera się na **nauce i faktach**.

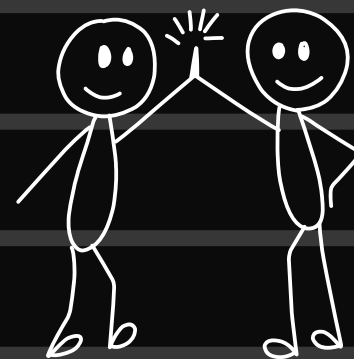
Treści wrażliwe (seksualność, uzależnienia, psychika) omawiane z poszanowaniem wartości rodziny.

Szkoła dba o **bezpieczną atmosferę** rozmów.

Dlaczego warto brać udział w zajęciach edukacji zdrowotnej?

Bo to dobry czas na rozmowy m.in. o:

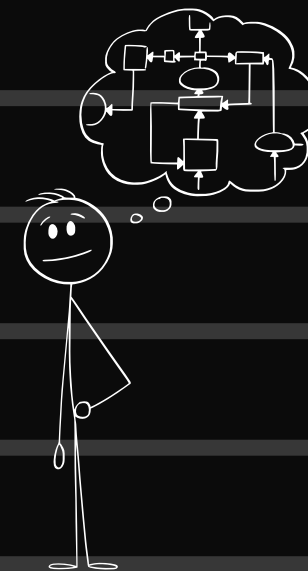
relacjach



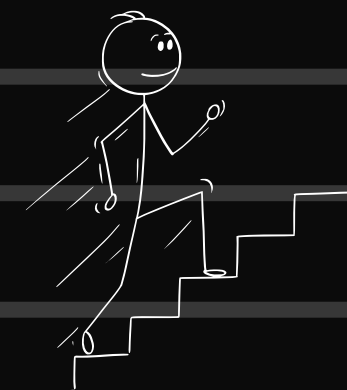
emocjach



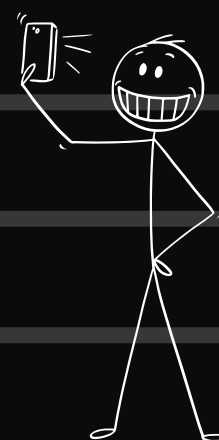
technologiach



ruchu



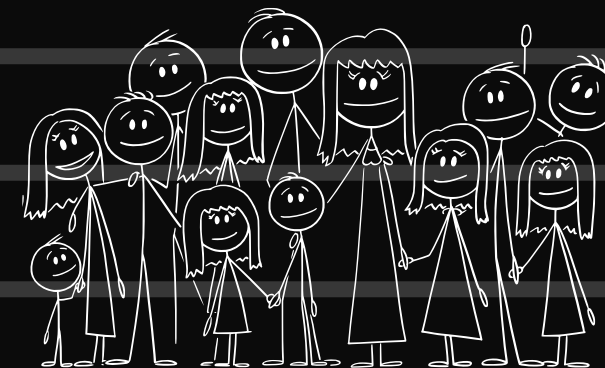
smartfonach



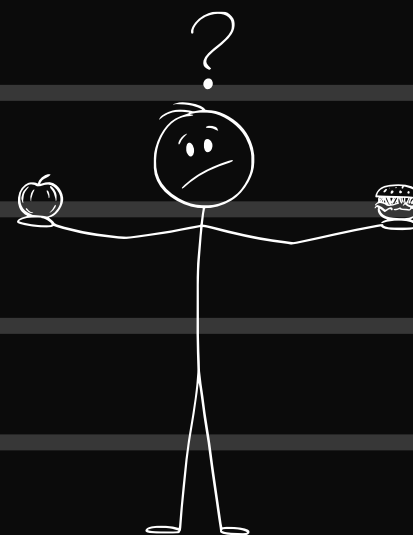
organizacji czasu



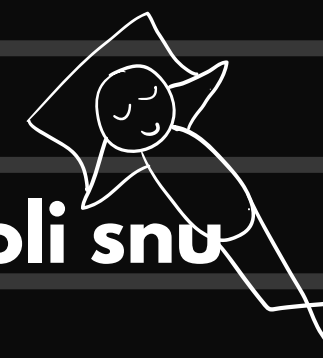
rodzinie



odżywianiu



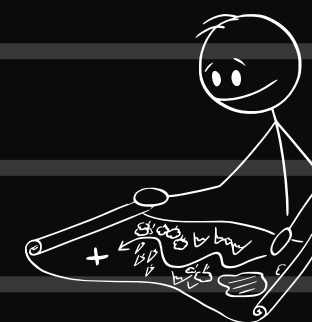
roli snu



przyrodzie



wypoczynku



uzależnieniach



**Dziękujemy
za uwagę!**

**Zapraszamy
do rozmowy i pytań.**

