

**Edukacja zdrowotna.
Nowy przedmiot w szkole.**

Spotkanie informacyjne.

Edukacja zdrowotna to **nowy** przedmiot wprowadzony od września 2025 r.



PRZYGOTOWANY WSPÓLNIE PRZEZ
**MINISTERSTWO EDUKACJI,
MINISTERSTWO ZDROWIA I
MINISTERSTWO SPORTU I TURYSTYKI.**



ZAJĘCIA PROWADZONE PRZEZ
**NAUCZYCIELI Z ODPOWIEDNIMI
KWALIFIKACJAMI (M.IN. BIOLOGIA, WF,
PSYCHOLOGIA, MEDYCYNĄ, DIETETYKA).**




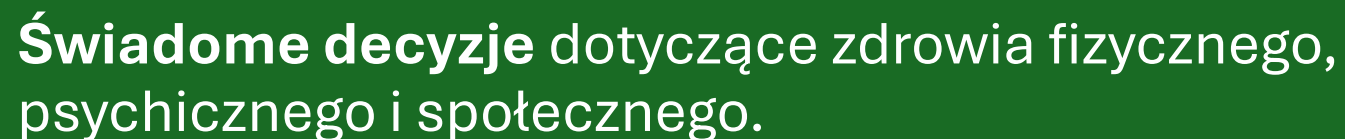
**CEL: PRZYGOTOWANIE MŁODZIEŻY DO
ZDROWEGO, ŚWIADOMEGO
I ODPOWIEDZIALNEGO ŻYCIA.**

Cele edukacji zdrowotnej


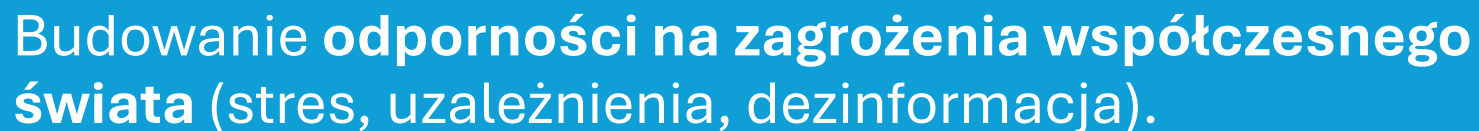
Rozwijanie **wiedzy, umiejętności i postaw** związanych z troską o zdrowie przez całe życie.



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.



Treści programu


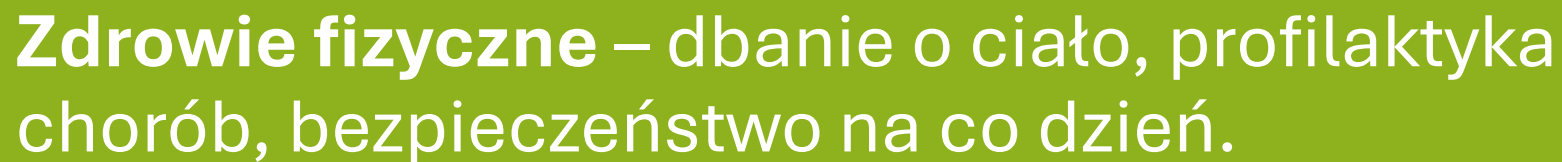
- wartości i postawy
- zdrowie fizyczne
- aktywność fizyczna
- odżywianie
- zdrowie psychiczne
- zdrowie społeczne
- dojrzewanie (wyłącznie w szkołach podstawowych)
- zdrowie seksualne
- zdrowie środowiskowe
- internet i profilaktyka uzależnień
- system ochrony zdrowia (wyłącznie w szkołach ponadpodstawowych)

Fundamenty zdrowia i wartości

Wartości i postawy – odpowiedzialność za siebie, szacunek dla innych, mądre wybory.



Zdrowie fizyczne – dbanie o ciało, profilaktyka chorób, bezpieczeństwo na co dzień.



Aktywność fizyczna – ruch jako źródło zdrowia i energii, odpoczynek i regeneracja.



Odżywianie i zdrowy styl życia



Odżywianie – zdrowa dieta w praktyce, świadome zakupy, energia do nauki.



Zdrowie środowiskowe – wpływ otoczenia na zdrowie, ekonawyki, odpowiedzialność za środowisko.



System ochrony zdrowia (*dla szkół ponadpodstawowych*) – jak korzystać z pomocy lekarza, badań profilaktycznych i poradni.

Zdrowie psychiczne i emocje



ZDROWIE PSYCHICZNE – RADZENIE
SOBIE ZE STRESEM I EMOCJAMI,
WZMACNIANIE SAMOOCENY.



ZDROWIE SPOŁECZNE – RELACJE
Z RÓWIEŚNIKAMI, EMPATIA,
ASERTYWNOŚĆ, STAWIANIE GRANIC.

Dorastanie i odpowiedzialność

Dojrzewanie (*szkoła podstawowa*) – zmiany w ciele i emocjach, akceptacja siebie, rozmowa bez tabu.

Zdrowie seksualne – szacunek dla granic, odpowiedzialność, ochrona przed nadużyciami i dezinformacją.

Wyzwania współczesności

**Internet i
profilaktyka
uzależnień –**
higiena cyfrowa,
bezpieczeństwo
w sieci.

Presja rówieśnicza
i unikanie
ryzykownych
zachowań (alkohol,
nikotyna, narkotyki,
gry, social media).

Umiejętność
podejmowania
świadomych
decyzji.

Przykłady treści dla uczniów



Higiena osobista, przygotowanie do wizyty lekarskiej.



Zdrowe relacje i komunikacja bez przemocy.



Depresja, zaburzenia odżywiania, stres – jak sobie radzić.



Uzależnienia od gier, Internetu, alkoholu, papierosów.



Pierwsza pomoc – fizyczna i emocjonalna.



Bezpieczeństwo online: cyberprzemoc, fake newsy, ochrona prywatności.



Świadome decyzje dotyczące dorastania.

Podręczniki i materiały

Oparte na **rozporządzeniach MEN** z marca 2025 r.

Treści przygotowane przez ekspertów: lekarzy, psychologów, dietetyków, nauczycieli.

Nowoczesne metody – projekty, warsztaty, spotkania ze specjalistami.

Rodzic ma wgląd w treści – pełna transparentność.

Planowane efekty kształcenia

Po ukończeniu zajęć uczeń będzie potrafił:

Dbać o swoje ciało i psychikę.

Rozpoznawać symptomy problemów zdrowotnych.

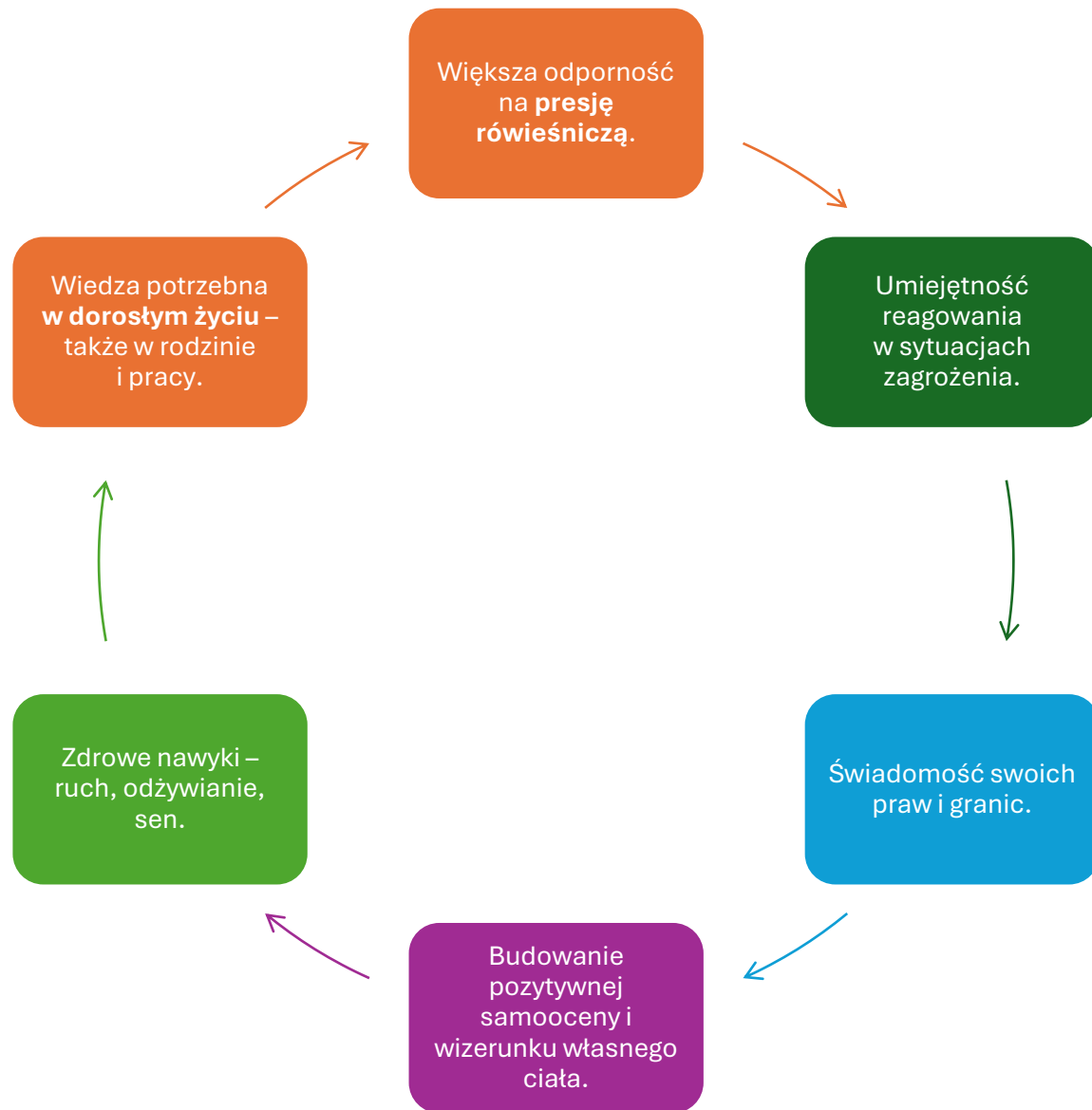
Świadomie wybierać – np. dieta, aktywność, odpoczynek.

Radzić sobie ze stresem i wspierać innych w kryzysie.

Odróżniać fakty od dezinformacji.

Podejmować odpowiedzialne decyzje dotyczące relacji i życia dorosłego.

Korzyści dla uczniów



Metody pracy



Warsztaty i dyskusje
zamiast „suchych
wykładów”.



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



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



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



Nauka **poprzez
doświadczenie
i współpracę.**

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).
- W szkołach ponadpodstawowych – w 2 wybranych klasach (I i II / II i III / I i III).
- Grupy do 24 osób**, a w tematach wrażliwych – do 12 osób.

Najczęstsze pytania rodziców

Czy przedmiot jest obowiązkowy?

→ Nie. Rodzice uczniów niepełnoletnich i pełnoletni uczniowie mogą do **25 września 2025 r.** złożyć pisemną rezygnację.

Czy oceny wpływają na promocję/świadectwo?

→ Nie. Oceny są informacyjne, nie wpływają na przejście do następnej klasy ani ukończenie szkoły.

Dlaczego lepiej nie rezygnować?

- Bo młodzież i tak spotyka się z tymi tematami – lepiej, by miała **rzetelną wiedzę niż fake newsy**.
- Bo zdobywa praktyczne umiejętności – zdrowie psychiczne, seksualność, bezpieczeństwo w sieci.
- Bo to jedyne zajęcia przygotowujące kompleksowo do dorosłości.

Wpływ na życie i zdrowie



Uczniowie nauczą się
radzić sobie
z presją, stresem,
kryzysami.



Świadomie podejmą
decyzje dotyczące
odżywiania, ruchu,
seksualności.



Zyskają **odporność** na
dezinformację
i manipulację.



Będą potrafili **zadbać**
o zdrowie swoje i bliskich.

Kontrowersyjne pytania i odpowiedzi

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.

Dlaczego warto nie rezygnować?

→ Bo uczeń zyskuje **praktyczne umiejętności życiowe**, których nie nauczą inne przedmioty: radzenie sobie w kryzysie, bezpieczeństwo online, zdrowe relacje i samoświadomość.

Światopoglądy i kontrowersje

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.

Wątpliwości uczniów

„Czy te zajęcia będą nudne?”

→ Nie, to praktyka, dyskusje i projekty.

„Czy muszę mówić o osobistych sprawach?”

→ Nie, uczestnictwo w rozmowach dobrowolne.

Wątpliwości rodziców

„Czy szkoła nie przejmie
mojej roli?”

→ Nie, to wsparcie
w wychowaniu.


„Czy będą treści
ideologiczne?”

→ Nie, tylko fakty
naukowe.

„Czy dziecko nie jest za
młode na takie tematy?”

→ Program dostosowany
do wieku i rozwoju
psychofizycznego.

Czy szkoła nie przejmie mojej roli?

 „To ja mam wychowywać swoje dziecko, a nie szkoła. Czy te zajęcia nie zastąpią mojej roli?”

Odpowiedź:

- Edukacja zdrowotna **nie zastępuje rodzica, tylko wspiera.**
- Daje narzędzia do rozmów w domu o trudnych sprawach (np. stres, używki, Internet).
- To **rodzic zawsze pozostaje pierwszym wychowawcą** – szkoła daje wiedzę i język, które ułatwiają dialog.

Czy będą kontrowersyjne treści?

? „Czy będą tam tematy, które stoją w sprzeczności z naszymi wartościami?”

✓ Odpowiedź:

- Program oparty jest na **faktach naukowych i rekomendacjach lekarzy, psychologów i specjalistów.**
- Treści są dostosowane do wieku ucznia i podawane z **szacunkiem do wartości rodzinnych.**
- Młodzież i tak styka się z tymi tematami w Internecie i wśród rówieśników – tu dostanie **bezpieczną i rzetelną wiedzę.**

Czy to nie dodatkowe obciążenie dla ucznia?

 „*Moje dziecko ma już tyle lekcji... Czy to kolejny przedmiot do zaliczenia?*”

Odpowiedź:

- Edukacja zdrowotna to **praktyka, warsztaty, rozmowy** – mniej teorii, więcej życia.
- Oceny mają charakter **informacyjny** – nie wpływają na promocję ani świadectwo.
- To przestrzeń, gdzie uczeń może **poruszyć swoje realne problemy** (stres, presja, Internet).

Skoro mogę zrezygnować, to po co zostawać?

❓ „Skoro przedmiot jest nieobowiązkowy, może lepiej zrezygnować?”

✅ Odpowiedź:

- Rezygnacja oznacza rezygnację z **praktycznych umiejętności potrzebnych w dorosłym życiu.**
- Młodzież i tak szuka odpowiedzi – lepiej, by trafiła na **rzetelną wiedzę niż mity i fake newsy z Internetu.**
- To inwestycja w **zdrowie, bezpieczeństwo i odporność psychiczną** Twojego dziecka.

Dlaczego warto?



Bo to **praktyczne przygotowanie do życia.**



Wiedza potrzebna w każdej rodzinie: od higieny po emocje.



Mniejsze ryzyko uzależnień i problemów psychicznych.



Lepsza komunikacja w domu i szkole.



Zdrowsze, bardziej świadome społeczeństwo.

Podsumowanie

Edukacja zdrowotna to **odpowiedź na realne wyzwania młodzieży.**

Zajęcia prowadzone w atmosferze **szacunku, bezpieczeństwa i empatii.**

Uczniowie zyskują **wiedzę i narzędzia potrzebne w dorosłym życiu.**

Decyzja o udziale należy do rodziców i uczniów pełnoletnich – ale **warto dać młodzieży tę szansę.**

Warto dać młodzieży szansę na rzetelną edukację zdrowotną.

To inwestycja w **zdrowie, bezpieczeństwo i przyszłość dziecka.**

**Dziękujemy
za uwagę!**

**Zapraszamy
do rozmowy i pytań.**