

EDUKACJA ZDROWOTNA

Szanowni Państwo,

w klasach IV–VIII szkoły podstawowej realizowany będzie nowy przedmiot – **edukacja zdrowotna**. Pragniemy przybliżyć Państwu, na czym polega ten przedmiot, w jaki sposób będzie realizowany w naszej szkole i jakie korzyści przynosi uczniom.

Czym jest edukacja zdrowotna?

To nowoczesny, interdyscyplinarny przedmiot, którego celem jest kształtowanie u dzieci i młodzieży świadomego, zdrowego stylu życia – w wymiarze fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym.

Edukacja zdrowotna to nie tylko przekazywanie wiedzy, ale również budowanie nawyków, umiejętności i postaw, które wspierają zdrowie na wszystkich etapach życia. Uczniowie nauczą się rozpoznawać potrzeby zdrowotne, unikać zagrożeń i podejmować świadome decyzje.

Główne tematy realizowane na zajęciach:

zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna,
higiena osobista i profilaktyka chorób,
zdrowie psychiczne i emocjonalne,
budowanie relacji opartych na szacunku i empatii,
zmiany zachodzące w okresie dojrzewania,
zdrowie seksualne i autonomiczność cielesna,
wpływ środowiska i klimatu na zdrowie,
bezpieczeństwo cyfrowe i profilaktyka uzależnień.

Jakie metody i formy pracy będą stosowane?

Zajęcia będą prowadzone w sposób praktyczny, warsztatowy i aktywizujący, z wykorzystaniem:

projektów semestralnych (np. dzienniczek aktywności, zdrowego odżywiania),
wycieczek tematycznych (np. do ekologicznego gospodarstwa, klubu seniora),
debat, burzy mózgów, ćwiczeń zespołowych i pracy w grupach,
spotkań z ekspertami (np. pielęgniarką, dietetykiem, psychologiem),
akcji prozdrowotnych i kampanii informacyjnych organizowanych przez uczniów.

Dlaczego ten przedmiot jest ważny dla Państwa dzieci?

- ✓ rozwija odpowiedzialność za własne zdrowie i dobrostan,
- ✓ uczy, jak dbać o siebie i innych w codziennym życiu,
- ✓ wzmacnia odporność psychiczną i umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach,
- ✓ wspiera pozytywny obraz siebie i relacje społeczne,
- ✓ uczy szacunku, tolerancji i ochrony granic własnych i innych osób,
- ✓ zapobiega zachowaniom ryzykownym, w tym uzależnieniom.

Współpraca z Rodzicami:

Zapraszamy Państwa do aktywnego udziału we wspieraniu działań edukacji zdrowotnej – poprzez rozmowy z dziećmi, udział w wydarzeniach szkolnych oraz kontakt z nauczycielem prowadzącym zajęcia. Razem możemy zadbać o to, by dzieci rozwijały się w sposób świadomy, zdrowy i bezpieczny. W razie pytań zapraszamy do kontaktu z wychowawcą klasy lub nauczycielem edukacji zdrowotnej.

