



EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ

SPOTKANIE INFORMACYJNE DLA RODZICÓW

Robert Kozłowicz
nauczyciel konsultant
ds. aktywności sportowej i edukacji zdrowotnej
w PODN w Słupsku

ROK SZKOLNY 2025/2026

PODSTAWA PRAWNA

1. ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI Z DNIA 6 MARCA 2025 R.
2. ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI Z DNIA 8 SIERPNIA 2025 R.

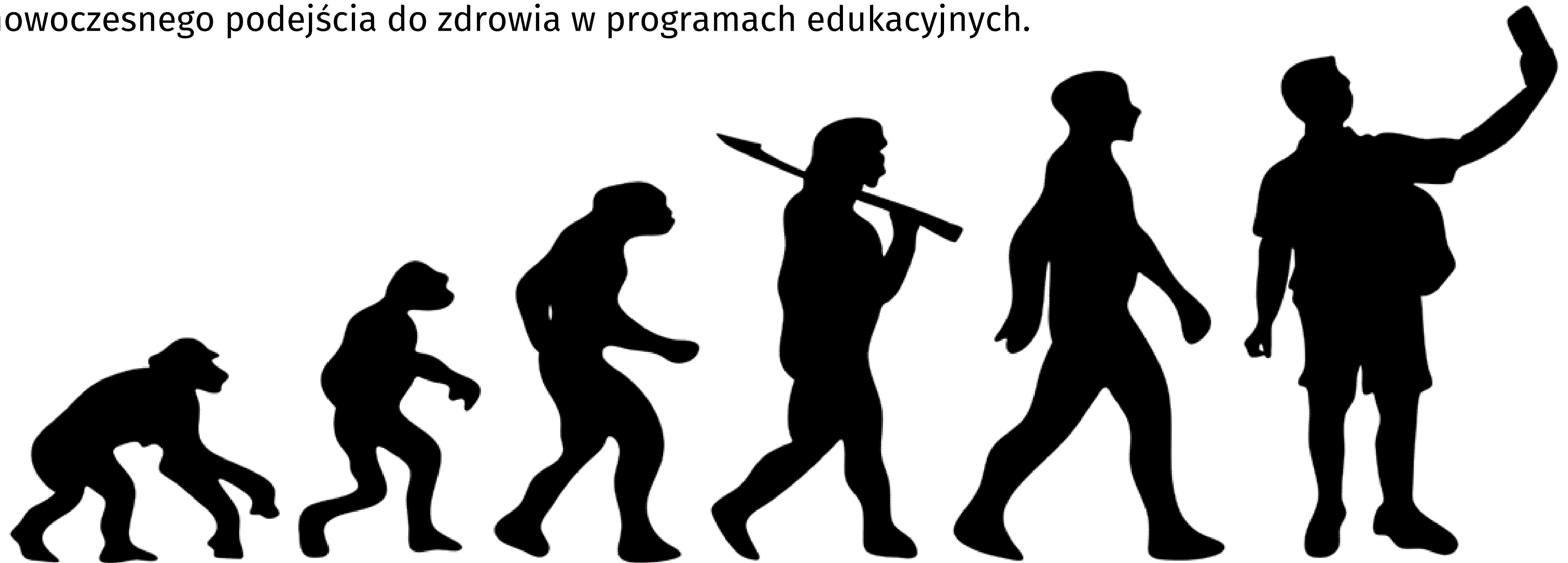
EDUKACJA ZDROWOTNA:

- zastępuje przedmiot "Wychowanie do życia w rodzinie"
- zajęcia realizowane są w klasach IV-VIII szkoły podstawowej
- wymiar godzin: 1 godzina tygodniowo w każdej klasie
(wyjątek klasa VIII- tylko I semestr)



PO CO TAKI PRZEDMIOT ?

Zmieniająca się rzeczywistość społeczna i technologiczna wymaga nowoczesnego podejścia do zdrowia w programach edukacyjnych.



EDUKACJA ZDROWOTNA STAJE SIĘ NIEZBĘDNA WOBEC NARASTAJĄCYCH PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY



GŁÓWNY CEL EDUKACJI ZDROWOTNEJ:

Rozwijanie u uczniów świadomości prozdrowotnej i kompetencji związanych z dbałością o zdrowie przez całe życie.

Edukacja zdrowotna skupia się na kształtowaniu zdrowych nawyków, budowaniu odporności psychicznej i fizycznej, a także rozwijaniu świadomości zagrożeń cyfrowych i społecznych.



PODEJŚCIE HOLISTYCZNE



Edukacja zdrowotna to nie tylko wiedza o ciele.
To także nauka, jak być życzliwym, radzić sobie
ze stresem, rozmawiać o uczuciach i wspierać innych.

EDUKACJA ZDROWOTNA TO 10 DZIAŁÓW TEMATYCZNYCH

które odzwierciedlają poszczególne sfery funkcjonowania człowieka:

- 1. Wartości i postawy**
- 2. Zdrowie fizyczne**
- 3. Aktywność fizyczna**
- 4. Odżywienie**
- 5. Zdrowie psychiczne**
- 6. Zdrowie społeczne**
- 7. Zdrowie seksualne**
- 8. Zdrowie środowiskowe**
- 9. Internet i profilaktyka uzależnień**
- 10. Dojrzewanie/System ochrony zdrowia**





EDUKACJA ZDROWOTNA TO:

Wartości i postawy - *godność, szacunek, empatia, odpowiedzialność*

Dzieci uczą się, że wartości to nie hasła, ale coś, co realnie wpływa na relacje i decyzje.

Zdrowie fizyczne - *higiena, sen, regeneracja, odporność, pierwsza pomoc w nagłych wypadkach*

Lepiej zapobiegać niż leczyć — proste rzeczy robią wielką różnicę.

Aktywność fizyczna - *ruch jako nawyk, nie kara*

Spacer, taniec, piłka, joga — każdy znajdzie coś dla siebie. Klucz: regularność.

Zdrowe odżywianie - *co na talerzu, co na etykiecie, co w koszyku*

Nie chodzi o zakazy, tylko o świadome wybory - dzieci też potrafią je podejmować.

Zdrowie psychiczne, *emocje, stres, proszenie o pomoc, uważność*

Uczymy, jak radzić sobie w trudnych chwilach i dbać o „głowę” tak jak o ciało.

EDUKACJA ZDROWOTNA TO:

Zdrowie społeczne - *relacje, komunikacja, asertywność, współpraca, rozwiązywanie konfliktów*

Mniej hejtu, więcej rozmowy i zrozumienia.

Dojrzewanie (szkoła podstawowa) - *zmiany w ciele, higiena, emocje, szacunek do siebie i innych*

Bez wstydu i mitów — rzeczowa i życzliwa rozmowa o tym, co naturalne.

System ochrony zdrowia (szkoła ponadpodstawowa) *gdzie szukać pomocy, jakie prawa ma pacjent*

Zasady działania NFZ i opieki medycznej w Polsce.

Zdrowie seksualne - *granice, bezpieczeństwo, odpowiedzialność w relacjach z innymi*

Mniej plotek z TikToka i Instagrama, rzetelna wiedza zamiast internetowej pornografii.

Zdrowie środowiskowe - *smog, hałas, woda, ochrona przyrody*

Jak środowisko wpływa na zdrowie i co możemy zrobić dla planety.

Internet i profilaktyka uzależnień, *higiena cyfrowa, scrollowanie z głową, zapobieganie*

zachowaniom ryzykownym

Zdrowie offline i online to jedna całość.



NAJWIĘCEJ DYSKUSJI DOTYCZY DOJRZEWANIA I ZDROWIA SEKSUALNEGO

*Tak, poruszamy te tematy – rzetelnie,
adekwatnie do wieku, z naciskiem
na szacunek i bezpieczeństwo.*

*9 z 10 działów to treści o zdrowiu
fizycznym, psychicznym, społecznym,
środowisku i internecie.*

Pomorski Ośrodek Doskonalenia
Nauczycieli w Słupsku



Instytucja Samorządu
Województwa Pomorskiego



PO CO EDUKACJA W ZAKRESIE ZDROWIA SEKSUALNEGO ?

Najnowszy raport "Internet dzieci 2025"* pokazuje, że **1,4 mln dzieci w Polsce w wieku 7–14 lat odwiedziło serwisy erotyczne w ostatnim kwartale 2024 r., a z tej grupy 1,31 mln zrobiło to za pomocą telefonu komórkowego.** Jak pokazują badania, na smartfonach dzieci intensywnie korzystają z domen, na które raczej nie weszłyby z domowego komputera.



W grudniu 2024 r. popularny serwis pornograficzny znalazł się w top 10 najczęściej odwiedzanych stron przez dzieci w Polsce.

"Średni wiek pierwszego kontaktu z pornografią to 9-10 lat"
– alarmują eksperci, wskazując, że co czwarte dziecko w tym wieku ogląda tego typu treści regularnie, przynajmniej raz w miesiącu



PO CO EDUKACJA W ZAKRESIE ZDROWIA SEKSUALNEGO ?

- edukacja seksualna wyposaża dzieci i młodzież w wiedzę, umiejętności, postawy i wartości, które pomagają im dbać o swoje zdrowie, rozwijać pełne szacunku relacje społeczne i seksualne, podejmować odpowiedzialne decyzje oraz rozumieć i chronić prawa innych.
- edukacja seksualna przynosi pozytywne rezultaty zdrowotne, z dożywotnimi skutkami. Młodzi ludzie są bardziej skłonni opóźnić rozpoczęcie aktywności seksualnej – a gdy już uprawiają seks, uprawiać bezpieczniejszy seks – gdy są lepiej poinformowani o swojej seksualności, zdrowiu seksualnym i swoich prawach.
- edukacja seksualna pomaga dzieciom i młodzieży przygotować się na zmiany fizyczne i emocjonalne oraz radzić sobie z nimi w miarę dorastania i dojrzewania, ucząc ich szacunku, zgody i tego, gdzie się udać, jeśli potrzebują pomocy. To z kolei zmniejsza ryzyko przemocy, wykorzystywania i nadużyć.

METODY NAUCZANIA

Warsztaty, projekty, gry edukacyjne, symulacje – aktywne i angażujące metody pracy.



OCENIANIE

Zajęcia edukacji zdrowotnej nie będą podlegały ocenie i nie będą miały wpływu na promocję ucznia do klasy programowo wyższej ani na ukończenie szkoły.



MATERIAŁY I WSPARCIE



Informator „Edukacja zdrowotna”

Plik PDF o rozmiarze 16.38 MB w języku polskim



<https://zpe.gov.pl/edukacja-zdrowotna>

„Stoję nad brzegiem rwącej rzeki i słyszę krzyk tonącej osoby. Skaczę do wody, chwytam ją, wyciągam na brzeg, robię sztuczne oddychanie. Gdy zaczyna oddychać, znowu słychać wołanie o pomoc – kolejna tonie. Skaczę, ratuję, oddycham... I tak w kółko, bez końca. Jestem tak zajęty ratowaniem tych, którzy już wpadają do wody, że nie mam czasu zastanowić się – kto, do cholery, wrzuca ich do rzeki.”

Irving Zola – McKinlay 1981



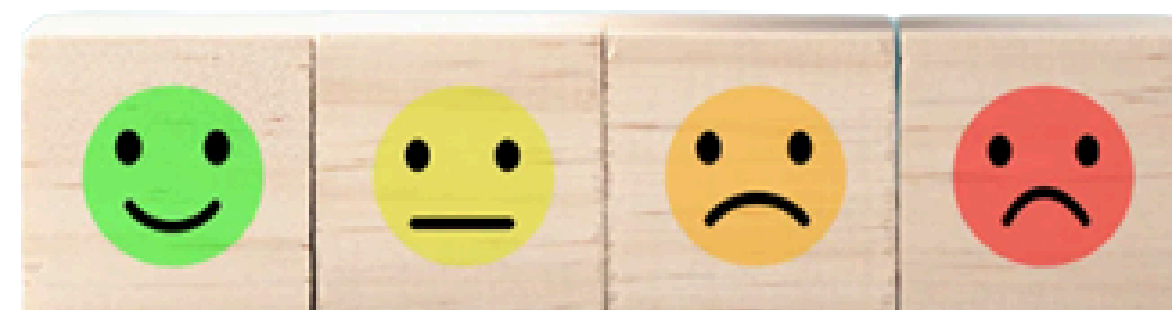
WAŻNE DLA RODZICÓW:

Udział dziecka w zajęciach edukacji zdrowotnej jest dobrowolny — można zrezygnować, składając w szkole pisemne oświadczenie do 25 września każdego roku szkolnego.



PODSUMOWANIE:

Nowy przedmiot to nie rewolucja, lecz uporządkowanie i nazwanie tematów, które w dużej mierze już były w szkole. Teraz tworzą spójną całość, która pomaga młodym ludziom lepiej żyć i mądrze dbać o siebie.





Dziękujemy za uwagę

