

Edukacja zdrowotna

Podstawa programowa edukacji zdrowotnej, obowiązująca od września 2025 roku, obejmuje 11 obszarów tematycznych, takich jak wartości i postawy, zdrowie fizyczne, aktywność fizyczna, odżywianie, zdrowie psychiczne, zdrowie społeczne, dojrzewanie (w szkołach podstawowych), zdrowie seksualne, zdrowie środowiskowe, internet i profilaktyka uzależnień oraz system ochrony zdrowia (w szkołach ponadpodstawowych). Celem jest kształtowanie całościowej dbałości o zdrowie i budowanie potencjału zdrowotnego uczniów. Przedmiot jest nieobowiązkowy i zastępuje wychowanie do życia w rodzinie.

Obszary tematyczne podstawy programowej

1. **Wartości i postawy:** Kształtowanie postaw prozdrowotnych i akceptacji dla rozwoju własnego.
2. **Zdrowie fizyczne:** Wiedza o funkcjonowaniu organizmu, chorobach, profilaktyce i pierwszej pomocy.
3. **Aktywność fizyczna:** Promowanie ruchu jako elementu zdrowego stylu życia.
4. **Odżywianie:** Wiedza o zasadach zdrowego żywienia i jego wpływie na organizm.
5. **Zdrowie psychiczne:** Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i reagowania na własne emocje oraz trudności.
6. **Zdrowie społeczne:** Rozwijanie umiejętności budowania relacji i funkcjonowania w grupie.
7. **Dojrzewanie:** Dotyczy wyłącznie szkół podstawowych i obejmuje zmiany fizyczne i psychiczne w tym okresie.
8. **Zdrowie seksualne:** Wiedza o dojrzewaniu płciowym, odpowiedzialności i bezpiecznych relacjach.
9. **Zdrowie środowiskowe:** Zrozumienie wpływu otoczenia na zdrowie człowieka.
10. **Internet i profilaktyka uzależnień:** Wiedza o zagrożeniach związanych z nadużywaniem internetu i profilaktyce uzależnień.
11. **System ochrony zdrowia:** Dotyczy szkół ponadpodstawowych, obejmując wiedzę o funkcjonowaniu służby zdrowia i zasadach korzystania z niej.

Nowe zasady

- **Nieobowiązkowy charakter:** Rodzice lub pełnoletni uczniowie mogą złożyć pisemną rezygnację z udziału w zajęciach.

- **Zmiana nazwy:** Przedmiot zastępuje dotychczasowe wychowanie do życia w rodzinie.
- **Obowiązujący od września 2025:** Zajęcia realizowane są w liceach, technikach oraz branżowych szkołach I stopnia.

„Głównym celem podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna jest rozwijanie zaawansowanych kompetencji uczniów w zakresie całościowej dbałości o zdrowie, z uwzględnieniem samodzielności w podejmowaniu świadomych decyzji zdrowotnych oraz odpowiedzialności za zdrowie własne i otoczenia w zgodzie z aktualnymi wyzwaniami epidemicznymi oraz sytuacją geopolityczną. Uczniowie uczą się, jak kształtować swój potencjał zdrowotny i kulturę zdrowotną oraz jak budować bezpieczeństwo zdrowotne, dzięki czemu stają się aktywnymi uczestnikami procesów prozdrowotnych w społeczeństwie.

Edukacja zdrowotna oprócz rozwijania alfabetyzmu zdrowotnego (ang. *health literacy*) koncentruje się na kształtowaniu zdolności krytycznego myślenia, analizy oraz oceny informacji dotyczących zdrowia. Proces ten szczególnie akcentuje umiejętność podejmowania trafnych decyzji zdrowotnych – zarówno w odniesieniu do własnych potrzeb, jak i potrzeb otoczenia oraz społeczności, w której uczniowie funkcjonują. Kluczowym elementem jest również podejmowanie działań profilaktycznych i naprawczych, z uwzględnieniem aspektów zdrowia publicznego i środowiskowego.

Wymagania ogólne podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmują rozumienie powiązań między różnymi aspektami zdrowia (fizycznego, psychicznego, społecznego, seksualnego i środowiskowego) a czynnikami wpływającymi na ich kształtowanie, rozwijanie umiejętności analizowania i wykorzystywania wiarygodnych oraz rzetelnych źródeł informacji dotyczących zdrowia, a także promowanie zdrowego stylu życia i odpowiedzialności za zdrowie publiczne. Uczniowie kształtują zdolność współpracy i zaangażowania w działania prozdrowotne w społeczności szkolnej i lokalnej, z uwzględnieniem szeroko pojmowanego zdrowia oraz praktycznego wykorzystania zdobytej wiedzy w życiu osobistym i społecznym na obecnym etapie życia oraz w przyszłości”.

Zaleca się **zapraszanie na zajęcia z edukacji zdrowotnej specjalistów:** pielęgniarki środowiska nauczania i wychowania, higienistki szkolnej, lekarzy, fizjoterapeutów, prawników, terapeutów, dietetyków, specjalistów zdrowia publicznego, diagnostyków laboratoryjnych, farmaceutów oraz specjalistów w zakresie ochrony przyrody i klimatu.