



nowy przedmiot

EDUKACJA ZDROWOTNA



SZANOWNI PAŃSTWO!

Od września 2025 roku, tak jak we wszystkich szkołach w Polsce,
i u nas pojawi się nowy przedmiot:

Edukacja zdrowotna

To inicjatywa, która realnie odpowie na dzisiejsze potrzeby
dzieci i młodzieży.

Celem niniejszej prezentacji jest zapoznanie Państwa
z tematyką realizowaną na zajęciach i przekazanie informacji
merytorycznych i organizacyjnych.

Serdecznie zapraszam do lektury
Nauczycielka przedmiotu - Marta Reklin

NA POCZĄTEK... SPÓJRZMY PRAWDZIE W OCZY

Drogi Rodzicu!

Czy jesteś świadomy, że Twoje dziecko każdego dnia staje twarzą w twarz z wieloma problemami i ogromną presją? Od nieustannych wymagań w szkole, przez pokusy uzależnień, po bolesne doświadczenia przemocy. Do tego dochodzą fałszywe informacje ze świata, które sieją zamęt i niepokój, konflikty rówieśnicze i rodzinne, które zaburzają poczucie bezpieczeństwa, oraz narastający kryzys klimatyczny, który każe im bać się o przyszłość. To wszystko może przytłoczyć nawet dorosłego — a co dopiero młodego człowieka, który dopiero uczy się radzić sobie ze światem.

Polskie dzieci wdychają powietrze nawet 5 razy bardziej zanieczyszczone niż dopuszczają normy WHO. Każdy oddech to zagrożenie, które niszczy ich zdrowie od środka. [\[źródło\]](#)



Co trzecie dziecko ma zwolnienie z WF-u — często jedynej aktywności fizycznej w tygodniu. Zamiast ruchu: ekran, siedzenie i milcząca zgoda dorosłych. Jednocześnie, co trzecie dziecko w Polsce dźwiga więcej, niż powinno — dosłownie. Nadwaga i otyłość zaczynają się już w pierwszych klasach szkoły. [\[źródło\]](#)



9 na 10 nastolatków boi się, że coś ich ominie, jeśli nie są online. Co drugi wierzy, że bez internetu jego życie straci sens. Przebudźcowanie to nie moda – to cichy kryzys pokolenia. [\[źródło\]](#)

Co drugie dziecko nie panuje nad czasem spędzanym przed ekranem. W wolne dni zanurza się w sieci na ponad 6 godzin dziennie – niemalże tyle, co pełny etat. [\[źródło\]](#)

13-latkowie coraz częściej ranią słowem i czynem — co dziesiąty nastolatek jest prześladowany w szkole. Przemoc rośnie tam, gdzie powinna być bezpieczna przestrzeń. [\[źródło\]](#)

Co piąty nastolatek zmagają się z depresją. Coraz więcej dzieci traci radość życia, zanim zdąży je naprawdę poznać. [\[źródło\]](#)

Dzisiejsze dzieci czują się samotne, niewystarczające i bez wpływu na własne życie. Rośnie pokolenie, które przestaje wierzyć, że cokolwiek od niego zależy. [\[źródło\]](#)





Presja wyglądu z mediów społecznościowych zjada dzieci od środka — co trzecia dziewczyna i co piąty chłopak czuje, że nie jest wystarczająco dobry, bo nie wygląda 'idealnie'. [\[źródło\]](#)

Więcej niż co czwarta młoda osoba padła ofiarą seksualnego nadużycia - zetknęła się z ekshibicjonizmem, słowną przemocą seksualną lub była uwodzona w internecie. [\[źródło\]](#)

ODPOWIEDŹ I ROZWIĄZANIE? EDUKACJA ZDROWOTNA.

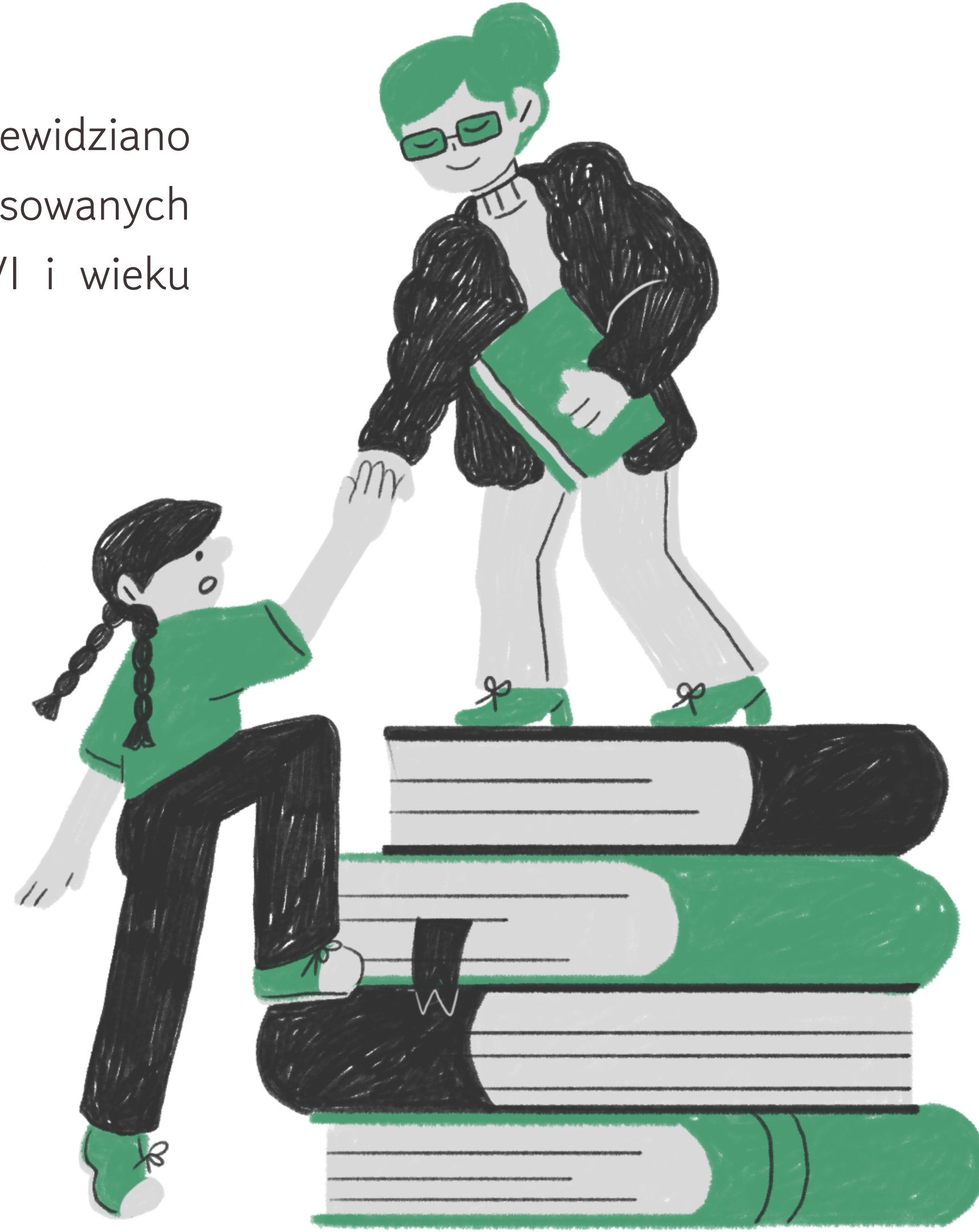
Czyli prawdziwa szkoła życia, która wyposaży dzieci w potrzebną wiedzę, niezbędne umiejętności i wystarczającą siłę do stawiania czoła tym wszystkim wyzwaniom, z którymi mają do czynienia.

Dzięki temu przedmiotowi młodzi ludzie nauczą się, jak dbać o zdrowie fizyczne, psychiczne, jak bezpiecznie korzystać z internetu, nie ulegać presji, jak rozpoznawać zagrożenia i jak budować zdrowe relacje — by z odwagą i pewnością iść przez życie.

To realna szansa, by przyszłe pokolenia były silniejsze, bardziej świadome i gotowe, by tworzyć lepszy świat — zaczynając od siebie. Edukacja zdrowotna to praktyczna nauka świadomego, zdrowego życia.

W podstawie programowej Edukacji zdrowotnej przewidziano 10 działów tematycznych, o treściach dostosowanych odpowiednio do wieku dzieci klas młodszych IV-VI i wieku dzieci klas starszych VII-VIII:

- dział 1 – Wartości i postawy,
- dział 2 – Zdrowie fizyczne,
- dział 3 – Aktywność fizyczna,
- dział 4 – Odżywianie,
- dział 5 – Zdrowie psychiczne,
- dział 6 – Zdrowie społeczne,
- dział 7 – Dojrzewanie,
- dział 8 – Zdrowie seksualne,
- dział 9 – Zdrowie środowiskowe,
- dział 10 – Internet i profilaktyka uzależnień.



DZIAŁ 1:

WARTOŚCI I POSTAWY

Twoje Dziecko nauczy się, że szacunek i empatia to nie puste słowa, a codzienne, mądre decyzje w relacjach.

Rozwinie postawę optymizmu życiowego, która pozwoli mu dbać o poczucie własnej wartości i żyć w zgodzie ze sobą.

Nauczy się, że każdy człowiek zasługuje na szacunek — bez względu na wygląd, pochodzenie, przekonania czy stan zdrowia.

Przyjrzy się własnej hierarchii wartości, dzięki czemu dowie się, co dla niego ważne i będzie to pielęgnowało.



DZIAŁ 2: ZDROWIE FIZYCZNE

Twoje Dziecko nauczy się, jak prawdziwie zadbać o ciało — od codziennej higieny po świadome korzystanie ze służby zdrowia.

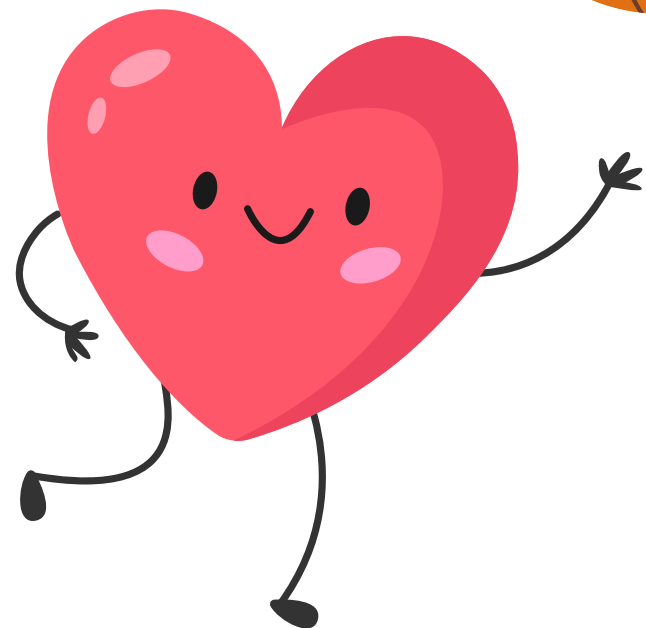
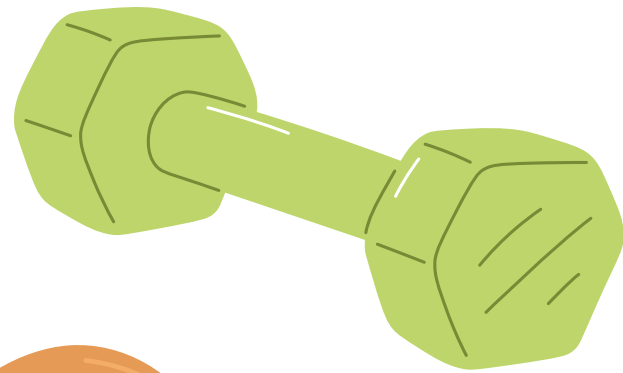
Będzie potrafiło rozpoznać niepokojące objawy, wiedziało kiedy warto zgłosić się do lekarza, i jak przygotować się do wizyty.

Zamiast strachu i bezradności zyska poczucie sprawczości i umiejętności, w jaki sposób działać i reagować, także wtedy, gdy ktoś inny potrzebuje pomocy.

Zrozumie, że dbanie o zdrowie to dojrzałość, nie słabość.



DZIAŁ 3: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Twoje Dziecko zrozumie, że ruch to coś więcej niż szkolny WF — to sposób na stres, lepszy sen, samopoczucie i lepsze zdrowie.

Zacznie postrzegać aktywność jako coś fajnego i realnego do wprowadzenia każdego dnia.

Nauczy się obniżać stres dzięki ćwiczeniom relaksacyjnym i oddechowym.

Podejmie wyzwanie zamiany „siedzenia w telefonie” na coś, co daje energię i siłę do działania.

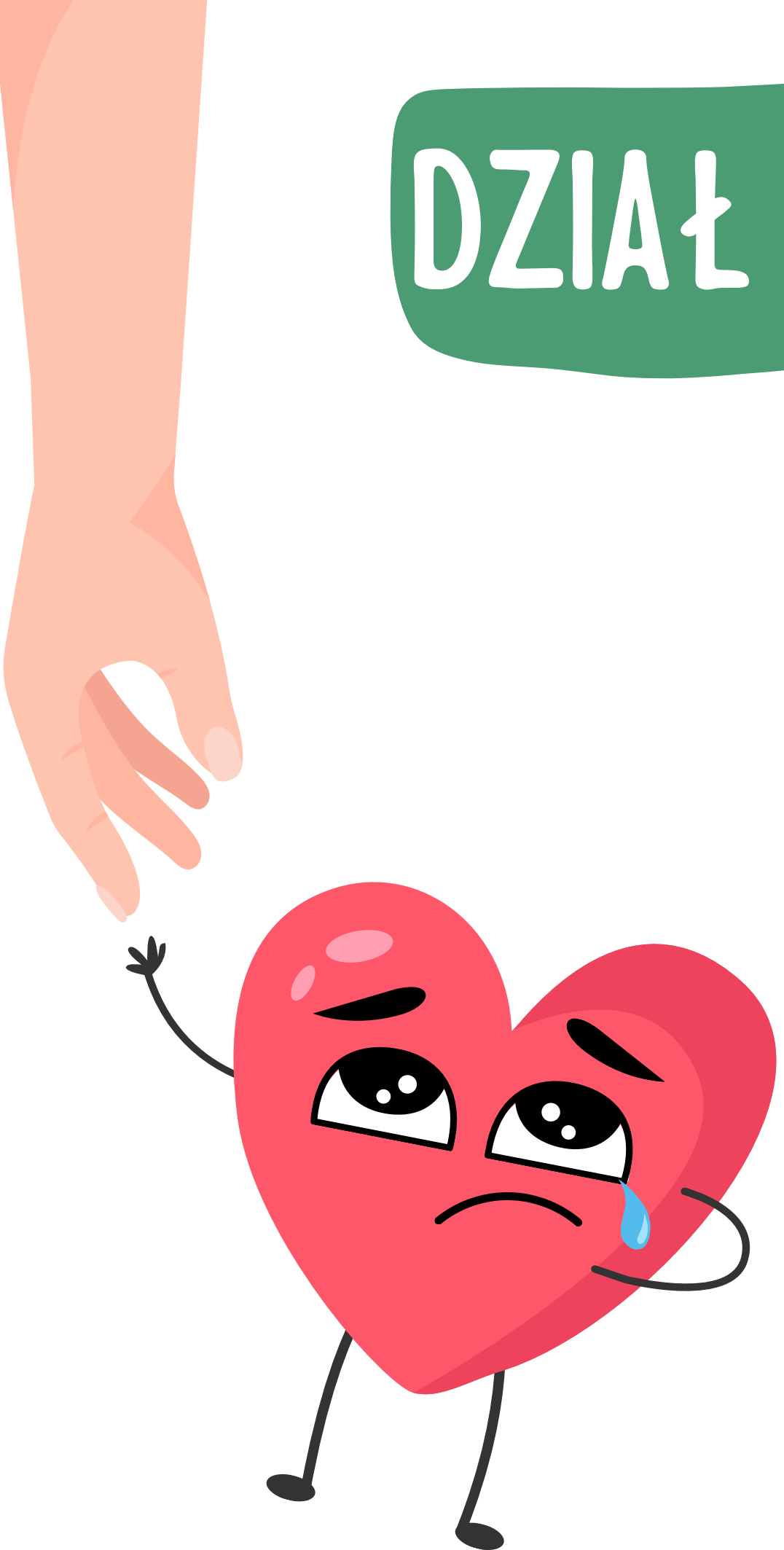
DZIAŁ 4: ODŻYWIANIE

Twoje Dziecko nauczy się, że jedzenie to coś więcej niż modne diety i liczenie kalorii – zrozumie, że jedzenie to źródło energii, odporności i dobrego samopoczucia oraz paliwa dla mózgu.

Dowie się, jak rozpoznać produkty bogate w składniki odżywcze, jak analizować etykiety i wybierać produkty z głową i z korzyścią dla zdrowia, nawet przy niewielkim budżecie.

Pozna zasady efektywnego nawadniania, zbuduje długotrwały, zdrowy stosunek do jedzenia i własnego ciała.



A large, stylized orange hand reaches down from the top left corner towards a small, red heart character. The heart character has a sad face, with large, watery eyes and a single blue tear falling from its right eye. It has thin black arms and legs, and its mouth is a simple downward curve. The heart is positioned in the lower-left area of the page, looking up at the hand.

DZIAŁ 5:

ZDROWIE PSYCHICZNE

Twoje Dziecko nauczy się rozpoznawać emocje swoje i innych, otwarcie o nich mówić, nie wstydzić się swojego lęku i nie ukrywać smutku.

Zdobędzie narzędzia, które pomagają radzić sobie z napięciem: techniki uważności, sposoby na stres, mądre sposoby rozładowywania złości.

Nauczy się, jak wesprzeć kolegę lub koleżankę, którzy doświadczają kryzysu, przemocy domowej albo myśli samobójczych.

Będzie potrafiło odpowiadać na swoje emocje nie z frustracją, nie z agresją, lecz z troską i wyrozumiałością.

DZIAŁ 6:

ZDROWIE SPOŁECZNE

Twoje Dziecko zrozumie, na czym polegają zdrowe relacje:
czym różni się zauroczenie od miłości, jak wygląda dobra
przyjaźń, a które relacje są toksyczne.

Nauczy się dojrzałe rozwiązywać konflikty, bez lęku i jasno
stawiać granice oraz wspierać swoich bliskich.

Pozna swoje prawa i obowiązki, nauczy się sposobów dbania
o więzi rodzinne i radzenia sobie w trudnych sytuacjach
życiowych.



The illustration on the left side of the page depicts various items related to personal hygiene and grooming. At the top, there are two legs with orange skin and some hair. Below them is a yellow sponge with a green grid pattern. Next to the sponge is a pink razor with a grey head. Below the razor is a pink bar of soap with the word 'SOAP' written on it. At the bottom, there is a cartoon illustration of a person's head and shoulders. The person has orange skin, red cheeks, and is smiling. They have a large cloud of blue soap suds on their head. They are holding a yellow sponge in their right hand.

DZIAŁ 7: DOJRZEWANIE

Twoje Dziecko zrozumie, że dojrzewanie to nie wstyd i nie wyścig – tylko naturalny, indywidualny proces.

Dowie się, że zmiany w ciele i emocjach są normalne, że różnice w tempie są okej, że jego ciało nie jest „dziwne” tylko dlatego, że nie wygląda jak u innych.

Pozna różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną.

Nauczy się, jak dbać o siebie w tym czasie – bez samokrytyki, lęku czy nadmiernego porównywania.

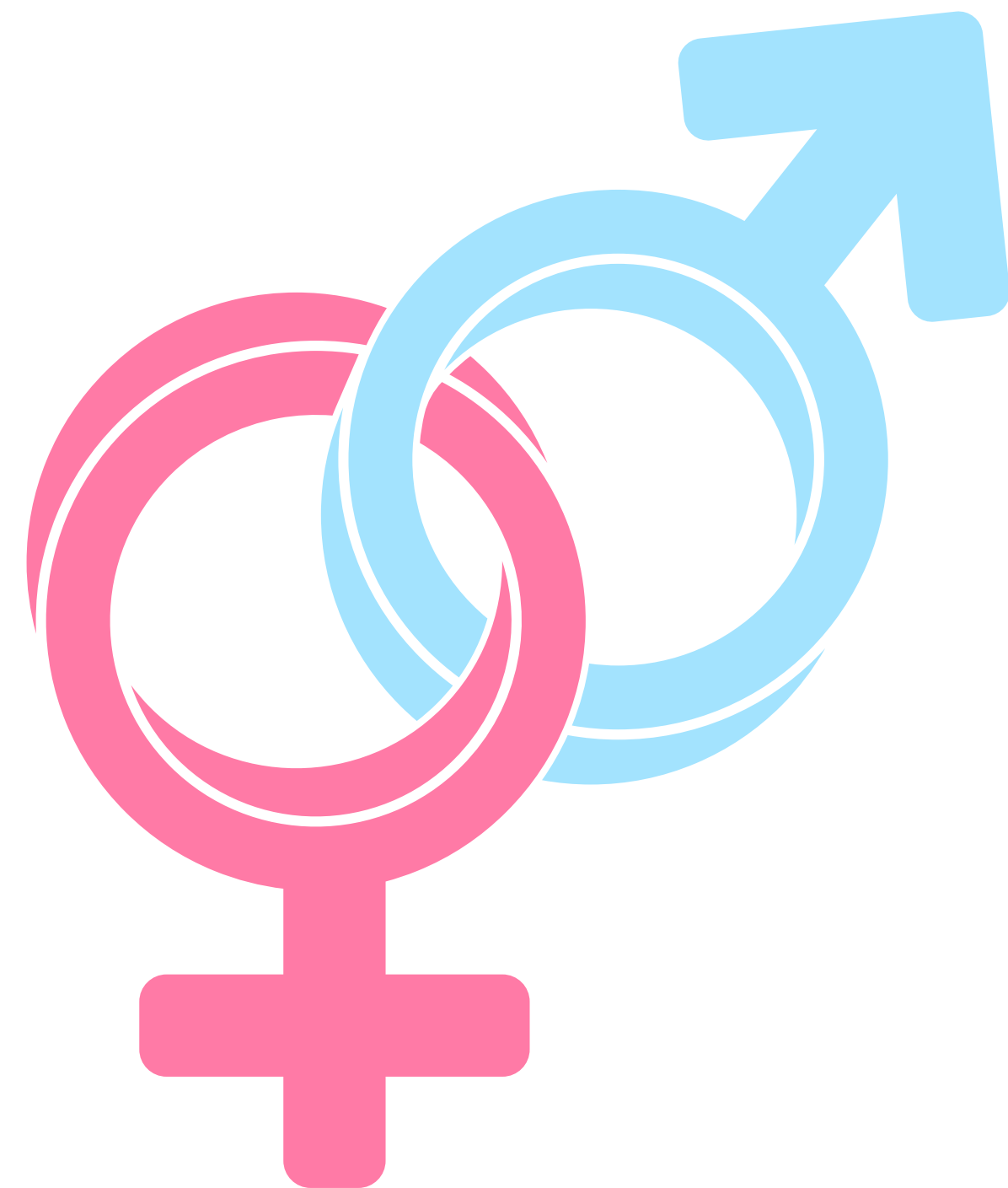
DZIAŁ 8:

ZDROWIE SEKSUALNE

Twoje Dziecko pozna znaczenie granic intymnych, autonomii cielesnej i odpowiedzialności w relacjach płciowych.

Dowie się jak zbudowane są części intymne i ciało, czym jest świadoma zgoda, jakie są konsekwencje wczesnej inicjacji seksualnej.

Nauczy się mówić „nie” presji rówieśniczej i pochodzącej z mediów społecznościowych, a jednocześnie rozumieć i szanować „nie” drugiej osoby.



DZIAŁ 9:

ZDROWIE ŚRODOWISKOWE

Twoje Dziecko nauczy się, że zdrowie w dużej mierze zależy od otaczającego środowiska: czystego powietrza, ciszy, zieleni, wody.



Dowie się, jak zanieczyszczenia, hałas, globalny wzrost temperatury wpływają na zdrowie – i jak chronić siebie i środowisko.

Nauczy się prostych, ale efektywnych działań proekologicznych: od wyboru środka transportu po troskę o zwierzęta i naturę.

Zrozumie istotność kontaktu z naturą i jej wpływ na dobre samopoczucie.

DZIAŁ 10: INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Twoje Dziecko zyska świadomość, jak mądrze używać technologii, aby nie być przez nią używanym.

Pozna korzyści i zagrożenia związane z rozwijającą się sztuczną inteligencją.

Dowie się, w którym momencie zaczyna się uzależnienie od internetu, mediów społecznościowych i gier komputerowych.

Zrozumie negatywne konsekwencje zdrowotne zażywania substancji psychoaktywnych.

Nauczy się chronić siebie i innych od ryzykownych treści, cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści.



EDUKACJA ZDROWOTNA

- nowy przedmiot, obowiązujący od września 2025 roku,
- nie podlega ocenie i nie ma wpływu na promocję ucznia do następnej klasy ani na ukończenie przez niego szkoły,
- obowiązkowy, realizowany w klasach IV–VIII,
- rezygnacja z udziału dziecka w zajęciach jest możliwa przez pisemne zgłoszenie rodziców, skierowane do Dyrektora szkoły do dnia 25 września 2025.

Spotkanie informacyjne z Nauczycielką prowadzącą przedmiot odbędzie się
10 września o godzinie 16:30.

RAZEM DAJMY DZIECIOM SIŁĘ,
BY ŻYĆ ZDROWO, MĄDRZE I ODWAŻNIE.

EDUKACJA ZDROWOTNA TO WIĘCEJ NIŻ LEKCJE.
TO INWESTYCJA W PRZYSZŁOŚĆ NASZYCH DZIECI.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ