**Edukacja zdrowotna – klasa IV**

***Spotkanie informacyjne z rodzicami uczniów klas IV-VIII – 04 września 2025 r.***

Edukacja zdrowotna to nowoczesny przedmiot, którego celem jest wyposażenie dzieci i młodzieży w rzetelną wiedzę, umiejętności oraz postawy umożliwiające skuteczne dbanie
o zdrowie własne i innych osób we wszystkich jego wymiarach: fizycznym, psychicznym, społecznym, środowiskowym i cyfrowym. Przedmiot obejmuje nie tylko obszar medyczny czy biologiczny, lecz także zagadnienia związane z emocjami, relacjami, odpowiedzialnością, wartościami i dobrostanem. Uczy podejmowania świadomych decyzji zdrowotnych. Promuje zdrowy styl życia. Rozwija umiejętności komunikacji, empatii i troski o siebie i otoczenie. Pozwala ustrzec się przed różnorodnymi zagrożeniami – od chorób zakaźnych, przez uzależnienia, po dezinformację.

Na program nauczania edukacji zdrowotnej dla szkoły podstawowej składają się programy nauczania realizowane w klasach IV–VIII. Program nauczania jest przewidziany do realizacji w ramach 144 godzin, w tym po 1 godzinie tygodniowo w klasach IV–VII i 16 godzin w klasie VIII.

**Cele ogólne:**

* Wzmacnianie poczucia własnej wartości i godności.
* Kształtowanie postawy szacunku wobec siebie i innych.
* Rozwijanie świadomości zdrowotnej i prospołecznej.
* Promowanie wartości takich jak: zdrowie, godność, akceptacja, szacunek, empatia, rodzina, wspierające relacje społeczne, odpowiedzialność, altruizm.

**Cele szczegółowe:**

* Uczeń rozpoznaje swoje potrzeby fizyczne i emocjonalne.
* Uczeń wyjaśnia znaczenie zdrowego stylu życia.
* Uczeń potrafi wyrażać emocje i rozmawiać o nich z szacunkiem.
* Uczeń wymienia zasady współżycia społecznego opartego na empatii i wzajemnym wsparciu

**Tematyka zajęć:**

1. Czym jest zdrowie? –Zdrowie jako wartość.
2. Czynniki wpływające na zdrowie środowisko, nawyki, relacje.
3. Miejsce zdrowia w hierarchii wartości.
4. Zachowania chroniące zdrowie i ryzykowne dla zdrowia.
5. Zdrowy styl życia to zdrowy organizm.
6. Moje ciało się zmienia.
7. Moje ciało– poznaję, szanuję, dbam.
8. Kiedy iść do lekarza? Objawy choroby i przygotowanie do wizyty.
9. Samoocena, akceptacja i stawianie granic.
10. Dlaczego codzienna higiena ma znaczenie dla zdrowia?
11. Woda to podstawa zdrowia i życia.
12. Z ogrodu na talerz – rośliny które warto jeść.
13. Czytam sprawdzam, wybieram, jak rozpoznać zdrowy produkt.
14. Zdrowie psychiczne – jak dbać o swój nastrój i myśli.
15. Emocje –poznaj, nazwij, zareaguj.
16. Nie jesteś sam, gdzie szukać pomocy, gdy jest trudno.
17. Co robi stres z moją głową i ciałem –i jak sobie z nim radzić?
18. Rodzina – mój pierwszy zespół.
19. Przemoc to nie jest rozwiązanie.
20. Higiena cyfrowa –jak dbać o zdrowie i relacje w świecie ekranów.
21. Dogadać się to sztuka- uczymy się rozwiązywać konflikty.
22. Bezpieczna aktywność fizyczna.
23. Sen to supermoc – jak odpoczywać aby mieć energię.
24. Zagrożenia w sieci i cyberbezpieczeństwo.
25. Ratuję – wiem co zrobić w nagłej sytuacji.
26. Projekt edukacyjny. Pomagam i reaguję, wiem, co robić gdy coś się dzieje.
27. Ciszej znaczy zdrowiej – jak chronić słuch.
28. Ciało w ruchu – głowa w spokoju.
29. Projekt edukacyjny: Zielona moc na talerzu.

***Prowadzący***

Anna Fido – wykształcenie wyższe magisterskie na kierunku teologia (PAT w Krakowie). Absolwentka studiów podyplomowych na kierunkach: wychowanie do życia w rodzinie, biologia, przyroda, geografia, edukacja wczesnoszkolna.

Danuta Kłos-Kufel – wykształcenie wyższe magisterskie na kierunku historia (WSP Kraków). Absolwentka studiów podyplomowych w zakresie wychowania do życia w rodzinie.

Nauczyciele prowadzący posiadają wymagane wykształcenie, wiedzę i umiejętności do prowadzenia zajęć „edukacja zdrowotna”.

**Dlaczego warto, by uczniowie uczestniczyli w zajęciach?**

* Kompletna wiedza o zdrowiu – nie tylko o dojrzewaniu, ale też o emocjach, diecie, ruchu, odpoczynku, relacjach i bezpieczeństwie.
* Nowoczesne podejście – zamiast teorii – praktyka. Uczniowie uczą się jak dbać
o siebie w życiu codziennym.
* Troska o zdrowie psychiczne – budowanie odporności psychicznej, umiejętności rozpoznawania emocji, rozmowa o stresie i presji.
* Profilaktyka bez tabu – edukacja zdrowotna to jasny, bezpieczny przekaz – bez tematów tabu, ale z szacunkiem do przekonań i wrażliwości dzieci.
* Przygotowanie do dorosłości – uczniowie zdobywają umiejętności, które będą im potrzebne przez całe życie – od samoopieki po świadome relacje.
* Nauka przez działanie – projekty, wizyty, doświadczenie – uczniowie uczą się
w praktyce.
* Mądre wsparcie wychowawcze – edukacja zdrowotna to przestrzeń do rozmowy, refleksji i nauki, która wspiera pracę wychowanków i rodziców.
* Bezpieczeństwo w cyfrowym świecie – uczniowie uczą się, jak chronić swoją prywatność, unikać zagrożeń w Internecie i dbać o higienę cyfrową.

*Zajęcia będą realizowane według programu nauczania „HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYSŁ, DUCH” wydawnictwa ORE (Ośrodek Rozwoju Edukacji – Warszawa 2025).*