**Edukacja zdrowotna – klasa V**

***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:**

* Kształtowanie postawy szacunku do siebie i innych.
* Wzmacnianie poczucia odpowiedzialności za zdrowie fizyczne i psychiczne.
* Promowanie postaw opartych na wartościach takich jak dobroć, uczciwość, solidarność.
* Budowanie postaw społecznych: współdziałania, empatii i refleksji moralne

**Cele szczegółowe:**

* Uczeń potrafi wyrażać i kontrolować swoje emocje.
* Uczeń wyjaśnia, czym są granice i jak ich przestrzegać.
* Uczeń podejmuje zdrowe decyzje dotyczące ciała, odżywiania, snu i aktywności.
* Uczeń potrafi nazwać zmiany związane z okresem dojrzewania oraz zna sposoby dbania o higienę i zdrowie w tym okresie.
* Uczeń współpracuje z innymi z poszanowaniem odmienności i wspólnych wartości.
* Uczeń identyfikuje zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne w codziennym życiu.

**Tematyka zajęć:**

1. Dlaczego zdrowie to moja sprawa?
2. Styl życia a zdrowie. Co ma znaczenie?
3. Zdrowie w moich rękach.
4. Zagrożenia a odpowiedzialność – czego unikać?
5. Jak rozpoznawać emocje w ciele i umyśle.
6. Jak myślenie o dziewczynkach i chłopcach wpływa na to, kim jesteśmy.
7. Co się dzieje w mojej głowie? o zmianach w mózgu w czasie dojrzewania.
8. Czym są granice osobiste i jak je wyznaczać?
9. Relacje z serca –o koleżeństwie, przyjaźni i pierwszych uczuciach.
10. Jak się dogadać – słowa, gesty i emocje.
11. Lubię siebie – budowanie pozytywnego obrazu siebie.
12. Gdy ranię siebie – jak rozpoznać autoagresję?
13. Gdzie szukać pomocy gdy emocje przytłaczają.
14. Co robić gdy relacja staje się trudna.
15. Szacunek do różnorodności – o zrozumieniu i akceptacji.
16. Jak to co jem wpływa na moje zdrowie.
17. Zdrowo i samodzielnie – przygotowuję to co dobrze mi służy.
18. Ruch jak źródło energii i dobrego samopoczucia.
19. Jak aktywne przerwy pomagają zdrowiu.
20. Sen – dlaczego ciało i sen go potrzebują.
21. Co wisi w powietrzu? Czego nie widać, ale co wpływa na nasze życie.
22. Rusz się razem z nami – aktywność fizyczna z rodziną.
23. Rodzina to bezpieczeństwo.
24. Rodzina – jak dbać o relacje z bliskimi.
25. Rodzina się zmienia – jak sobie z tym radzić.
26. Wewnętrzna siła – jak rozumieć emocje dbać o siebie i innych.
27. Stop przemocy – wiem jak reagować na przemoc.
28. Każdy dojrzewa inaczej – zmiany w ciele wymagają uwagi.
29. Początek życia i seksualność – zrozumieć by szanować.
30. Projekt edukacyjny- razem można więcej.

***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).*