**Edukacja zdrowotna – klasa VI**

***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:**

* Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za swoje decyzje i zachowania.
* Budowanie odporności emocjonalnej i umiejętności radzenia sobie z presją otoczenia.
* Kształtowanie charakteru poprzez działanie zgodne z wartościami.
* Promowanie stylu życia wspierającego zdrowie ciała i równowagę emocjonalną.

**Cele szczegółowe:**

* Uczeń rozpoznaje źródło stresu i potrafi je nazwać.
* Uczeń stosuje proste techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami.
* Uczeń potrafi rozmawiać o wartościach i wyrażać własne zdanie z szacunkiem.
* Uczeń uzasadnia wpływ stylu życia na zdrowie fizyczne i psychiczne.
* Uczeń wyjaśnia znaczenie empatii, uczciwości, solidarności i odpowiedzialności.
* Uczeń wymienia podstawowe zasady profilaktyki chorób cywilizacyjnych (np. cukrzyca, nadciśnienie, otyłość)

**Tematyka zajęć:**

1. Zdrowie to wybór – jak żyć dobrze i czerpać wiedzę.
2. Zdrowia równowaga – czym jest nadwaga i jak jej zapobiegać?
3. Natura ma znaczenia – jak kontakt z przyrodą wspiera zdrowie.
4. Co to są badania profilaktyczne i przesiewowe.
5. Sygnały ciała –kiedy organizm mówi, że coś jest nie tak.
6. Choroby z którymi żyje się codziennie – jak radzić sobie z chorobami przewlekłymi.
7. Hartowanie ciała – naturalna tarcza zdrowia.
8. Przestrzeń dla wszystkich – jak ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością.
9. Mądrze jem i piję – czego potrzebuje naprawdę moja ciało i mózg.
10. Mądrze w sieci – zagrożenia i wybory.
11. Nie każdy w sieci jest tym za kogo się podaje, jak rozpoznać niebezpieczeństwo.
12. Nie wszystko co popularne jest bezpieczne – jak mówić NIE używkom.
13. Silny, zdrowy, niezależny, dlaczego warto żyć bez używek.
14. Nie musisz być sam, gdzie szukać pomocy, gdy chodzi o używki.
15. Projekt edukacyjny – Dbaj o siebie, ekran też ma granice.
16. Jak stres wypływa na nasze decyzje.
17. Znam swoją wartość. Jak mówić o sobie z szacunkiem.
18. Po co nam sen i chwile relaksu.
19. Rusz ciało, uspokój głowę.
20. Nie marnuje – dbam o świeżość i przechowywanie żywności.
21. Rodzina to wsparcie – wartości i wspólne życie.
22. Projekt edukacyjny – Relacje mają znaczenie.
23. Ciało się zmienia – co warto wiedzieć o cyklu miesiączkowym.
24. Seksualność a zdrowie.
25. Dbam o naturę – dbam o siebie.
26. Projekt edukacyjny – Zielone wybory – jak codzienne wybory wpływają na zdrowie i planetę.
27. Zdrowie to wybór – wiem, rozumiem, działam.

***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).*