**Edukacja zdrowotna – klasa VII**

***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:**

* Budowanie silnej, spójnej tożsamości i świadomości siebie.
* Rozwijanie zdolności do prowadzenia konstruktywnych relacji międzyludzkich.
* Promowanie świadomej troski o zdrowie psychofizyczne i duchowe.
* Wzmacnianie postaw opartych na dialogu, zrozumieniu i współodpowiedzialności

**Cele szczegółowe:**

* Uczeń potrafi dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne.
* Uczeń potrafi dokonywać świadomych wyborów zdrowotnych.
* Uczeń potrafi budować bezpieczne relacje i komunikować się.
* Uczeń potrafi działać odpowiedzialnie w sytuacjach trudnych i zagrażających.
* Uczeń rozumie rozwój i dojrzewanie.
* Uczeń potrafi bezpiecznie korzystać z technologii.
* Uczeń troszczy się o środowisko i jego wpływ na zdrowie.

**Tematyka zajęć:**

1. Dojrzewanie – czas burzliwych zmian.
2. Zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała nastolatków.
3. Seksualność – integralny i naturalny aspekt ludzkiego życia.
4. Higiena dojrzewania.
5. Emocje – sygnały z naszego wnętrza.
6. Co myślę, co czuję, jak reaguję, o wpływie emocji na ciało i zachowanie.
7. Słucham, rozumiem, reaguję.
8. Jak mówić o sobie by być zrozumianym.
9. Ruch to zdrowie, jak aktywność chroni przed chorobami.
10. Zaplanuj swój talerz, odżywiaj się mądrze.
11. Nie wszystko dobre co modne, jak nie szkodzić sobie dieta i suplementami.
12. Jedz mądrze, jedzenie może leczyć albo szkodzić.
13. Ciało, myśli, emocje, jak to się wszystko łączy.
14. Poznaję siebie, tożsamość, emocje i relacje.
15. Jak działają metody antykoncepcji – wiedza pomocna, przy podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji.
16. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności. Zdrowie człowieka a świat przyrody.
17. Moje działania – nasza planeta – jak mogę dbać o zdrowe środowisko.
18. Godność – wartość, która mamy od zawsze.
19. Szacunek bez wyjątków – szacunek każdego człowieka.
20. Zdrowie ponad wszystko – wspólna wartość kultur świata.
21. Mam wpływ. Jak dbać o zdrowie i przyrodę każdego dnia.
22. Zdrowie pod kontrolą – co zależy ode mnie.
23. Zakaźne zagrożenia – jak się chronić.
24. Szczepienia – jak chroniły dawniej – jak chronią dziś.
25. Mierniki zdrowia, co mówi o mnie moje ciało.
26. Rusz się dla zdrowia.
27. Mój dzień pod lupą – jak planować aktywność, odpoczynek i sen.
28. Dlaczego warto powiedzieć nie – jak się chronić przed uzależnieniami.
29. Klimat a zdrowie – wpływ na nasze ciało i umysł.
30. Świadome decyzje – jak podejmować odpowiedzialne wybory w relacjach.
31. Projekt edukacyjny – synteza wiedzy o zdrowiu.

***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.

Dorota Wielgus - wykształcenie wyższe magisterskie na kierunku biologia (WSP Kraków). Absolwentka studiów podyplomowych w zakresie przyrody4.

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).*